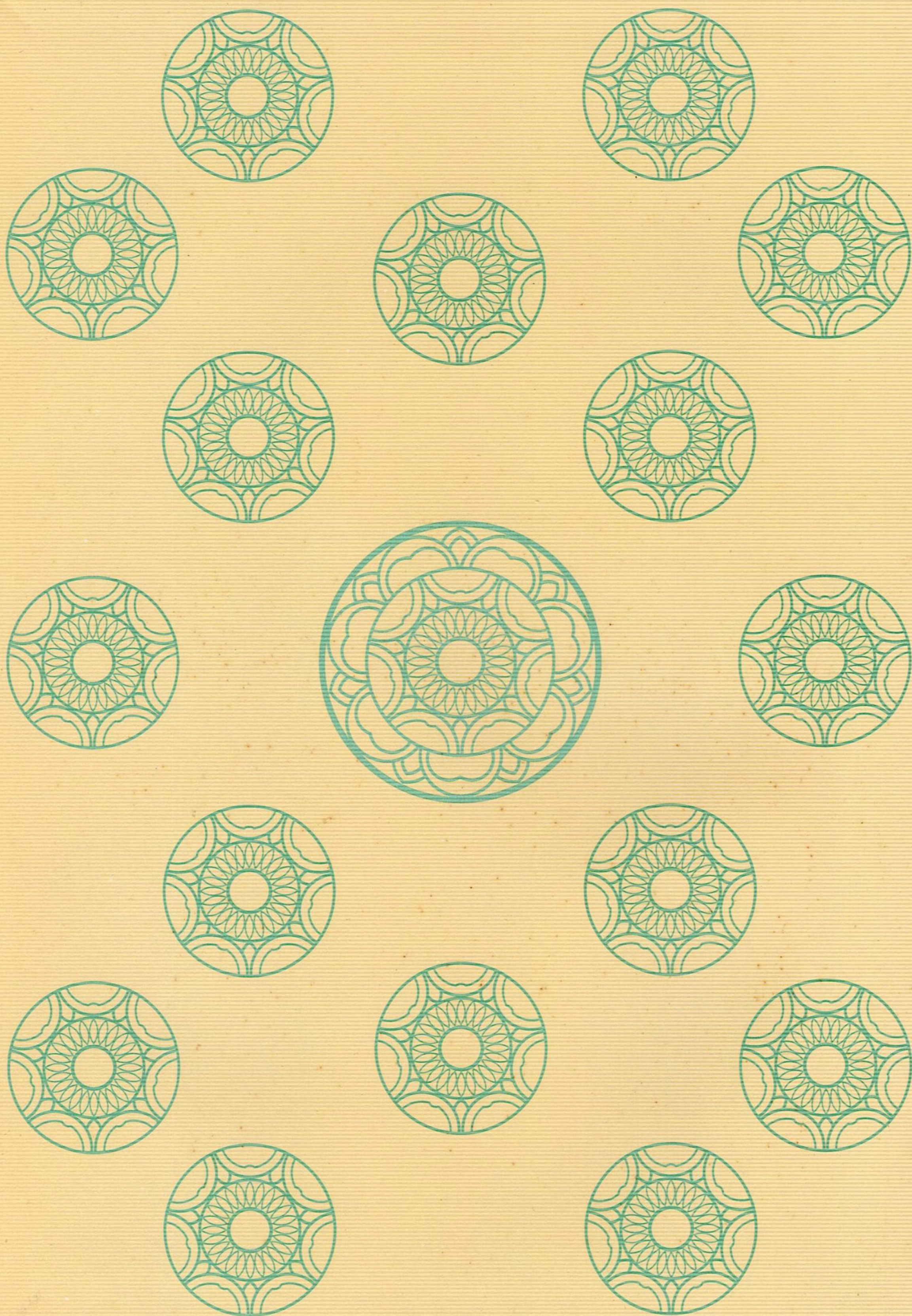
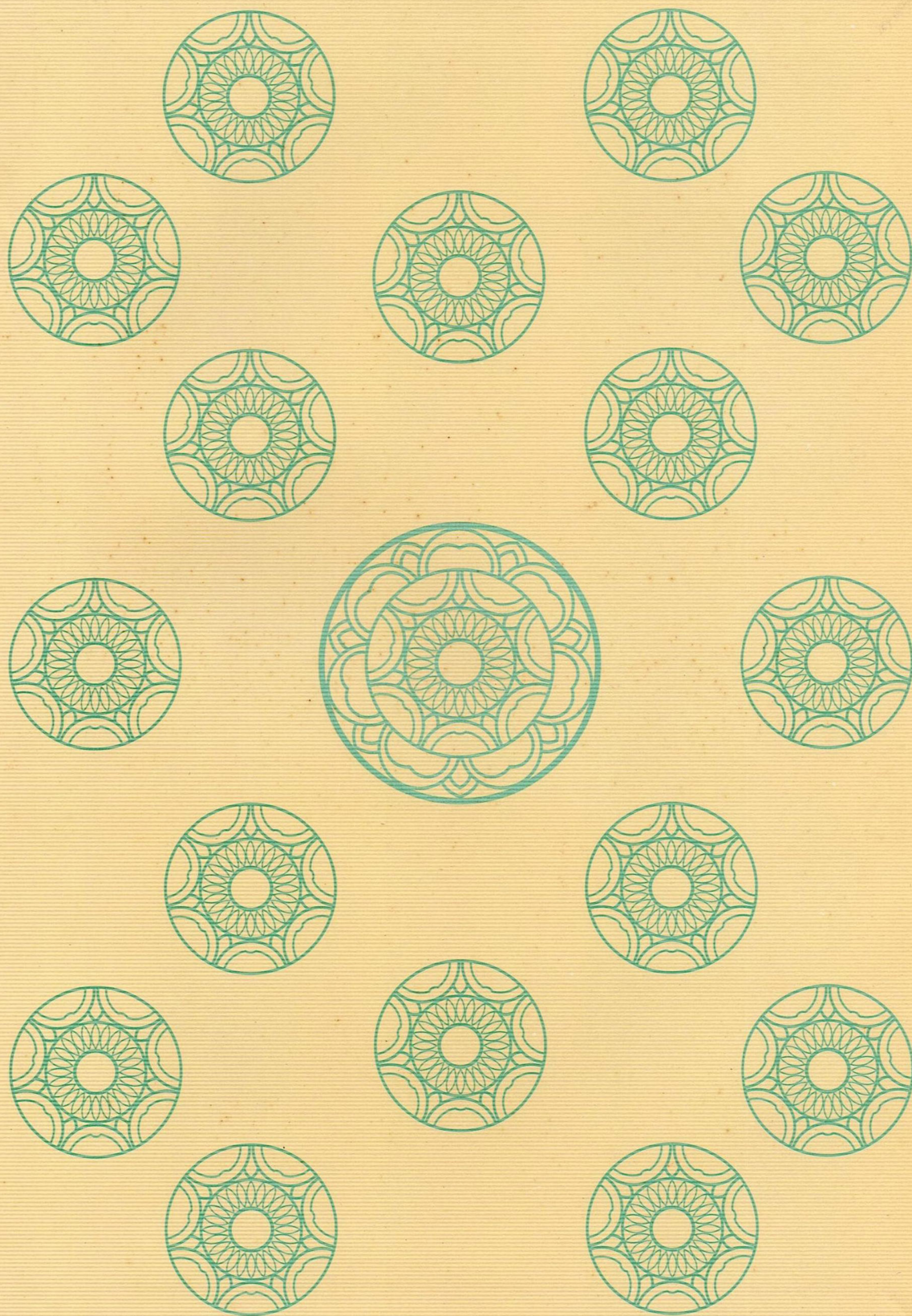


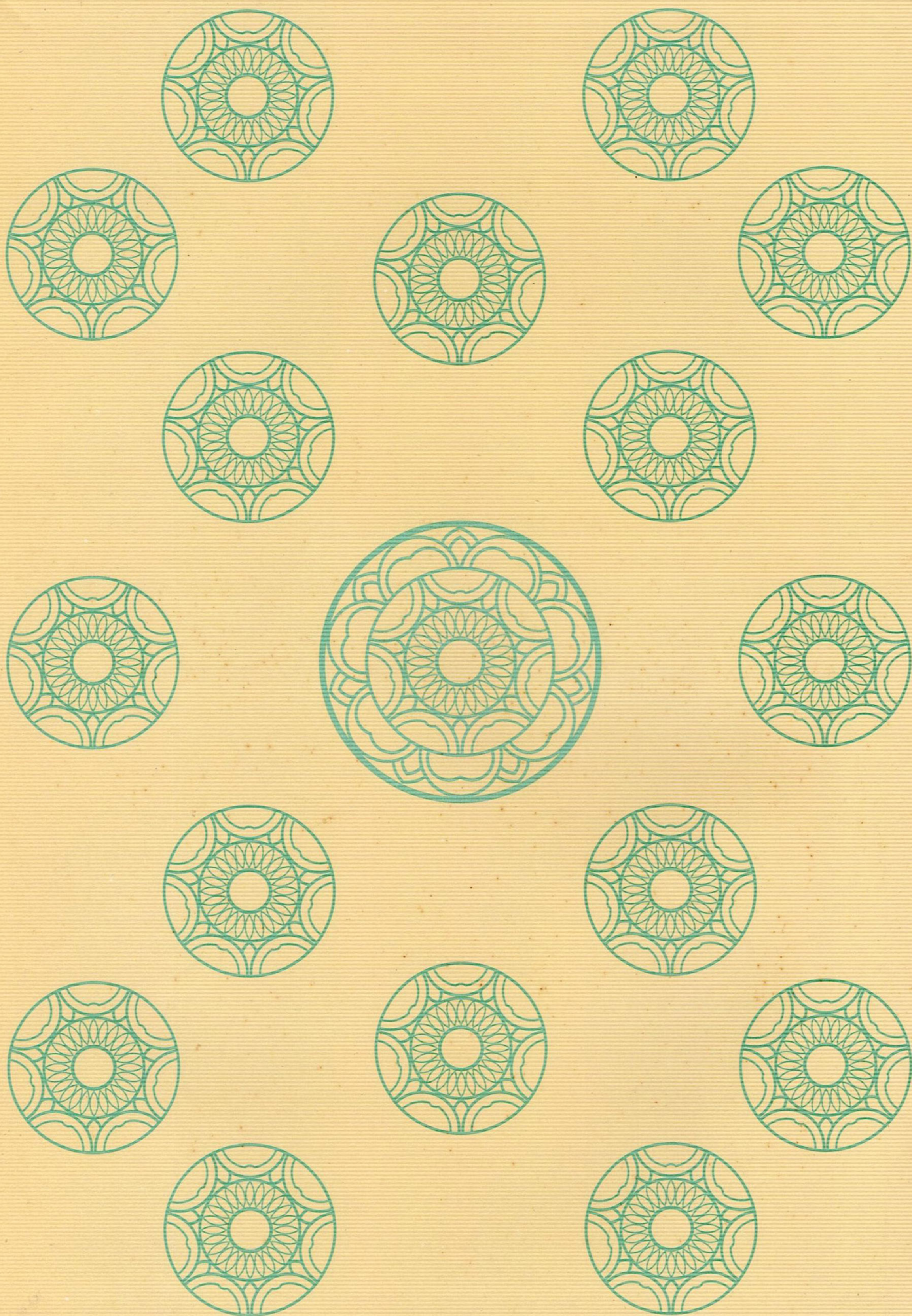


การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต







การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต

คำนิยม

สุขภาพที่ดีนั้นเกิดขึ้นได้ด้วยสองปัจจัยหลัก คือ การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การออกกำลังกายอย่างเพียงพอและการจัดการเสนาสนะให้ถูกต้องตามหลักสุขอนามัย สำหรับพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนสามเณร สุขภาพที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การสืบทอดพระพุทธศาสนาเป็นไปอย่างมั่นคงและยั่งยืนด้วย

อาตมารู้สึกยินดียิ่งนักที่สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์โดยคณะกรรมการอนุรักษ์และทำนุบำรุงศาสนสถานอันเกี่ยวเนื่องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ และการส่งเสริมการเผยแผ่ศาสนา ได้จัดทำหนังสือรวบรวมการบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับพระภิกษุและสามเณรเผยแพร่ออกไปในวงกว้างอีกทางหนึ่ง ไม่เพียงแต่ความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี หนังสือเล่มนี้ยังได้รวบรวมความรู้และหลักปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์จากพระวินัยปิฎก เพื่อสร้างความเข้าใจต่อพุทธศาสนิกชนถึงข้อควรรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการถวายภัตตาหารที่ถูกสุขอนามัยแด่พระภิกษุ สามเณร การจัดการเสนาสนะที่ถูกสุขอนามัย อันจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้พระภิกษุสามเณรมีสุขภาวะที่ดีและใช้เวลาในการศึกษาพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบไป

ขออนุโมทนาต่อสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์และคณะกรรมการที่มีส่วนให้หนังสือนี้ออกมาเป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ หวังว่าจะเป็นประโยชน์ถาวรต่อบรรพชิตทั่วไปตามปรารถนา

(พระมหาโพธิวงศาจารย์)
วัดราชโอรสาราม กรุงเทพ ฯ

คำนำ

พระภิกษุและสามเณร เป็นหนึ่งในพระรัตนตรัย มีบทบาทสำคัญในการสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้คงอยู่และกว้างขวางออกไป การดูแลสุขภาวะด้านร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์จึงเป็นวิธีจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคง ที่ผ่านมา ภิกษุและสามเณรในประเทศไทยประสบปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย ดังปรากฏรายงานการวิจัยพบว่า มีพระสงฆ์อยู่ในเกณฑ์อ้วนราวร้อยละ ๔๕.๑ ในขณะเดียวกันยังพบภาวะขาดสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ด้วยเหตุนี้การสร้างเสริมสุขภาวะของพระภิกษุและสามเณรจึงเปรียบเสมือนพลังแห่งพระพุทธศาสนาและเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์และสามเณรทั้งด้านโภชนาการ ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านที่พำนักอาศัย ล้วนเป็นปัจจัยที่ยังผลให้พระภิกษุสงฆ์และสามเณรได้ทำหน้าที่สืบสานและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบไป

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์โดยคณะกรรมการอนุรักษ์และทำนุบำรุงศาสนสถานอันเกี่ยวเนื่องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ และการส่งเสริมการเผยแผ่ศาสนา มุ่งหมายที่จะจัดทำคู่มือที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยส่งเสริมและทำนุบำรุงศาสนา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาที่เป็นศาสนาประจำชาติให้สืบทอดต่อไป เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของศาสนิกชนและดำรงความสงบสุขของสังคม จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ***การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต***ขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้ได้ร่วมกันปฏิบัติดูแลให้เกิดสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุและสามเณรผู้สืบทอดศาสนาต่อไป

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาวะของพระภิกษุและสามเณร ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล โดยปรากฏพุทธพจน์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รวบรวมและถ่ายทอดสืบมาในพระไตรปิฎกทั้งในส่วนของโภชนาการ การเจริญอิริยาบถ และการดูแลเสนาสนะให้สะอาดถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้ยังมีความรู้เพิ่มเติมตามหลักวิชาการที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาวะของพระสงฆ์และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุและสามเณร และขอขอบคุณกรมการแพทย์และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เอื้อเฟื้อข้อมูล และขอขอบคุณมูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ที่ได้ร่วมสนับสนุนงบประมาณส่วนหนึ่งในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ไว้ ณ ที่นี้ด้วย

(นายเกษม วัฒนชัย)

ประธานคณะกรรมการอนุรักษ์และทำนุบำรุงศาสนสถาน

อันเกี่ยวเนื่องกับสถาบันพระมหากษัตริย์ และการส่งเสริมการเผยแผ่ศาสนา

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์



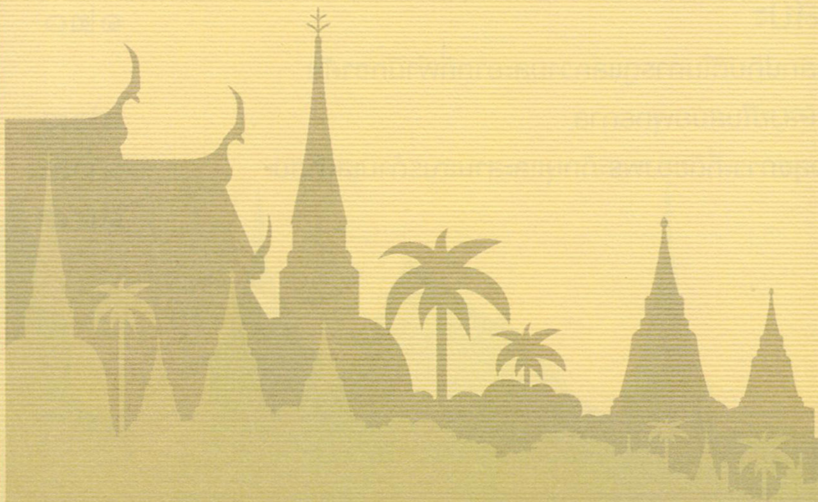


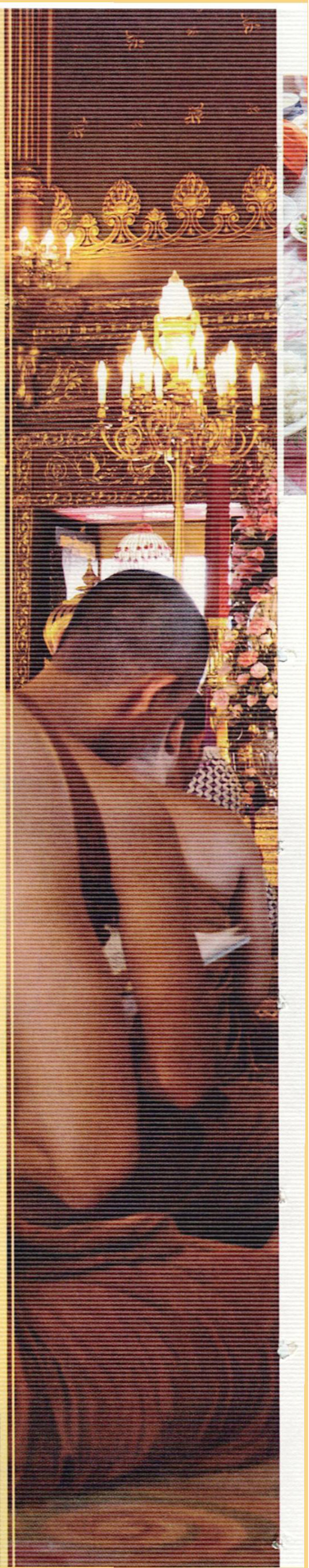
สารบัญ

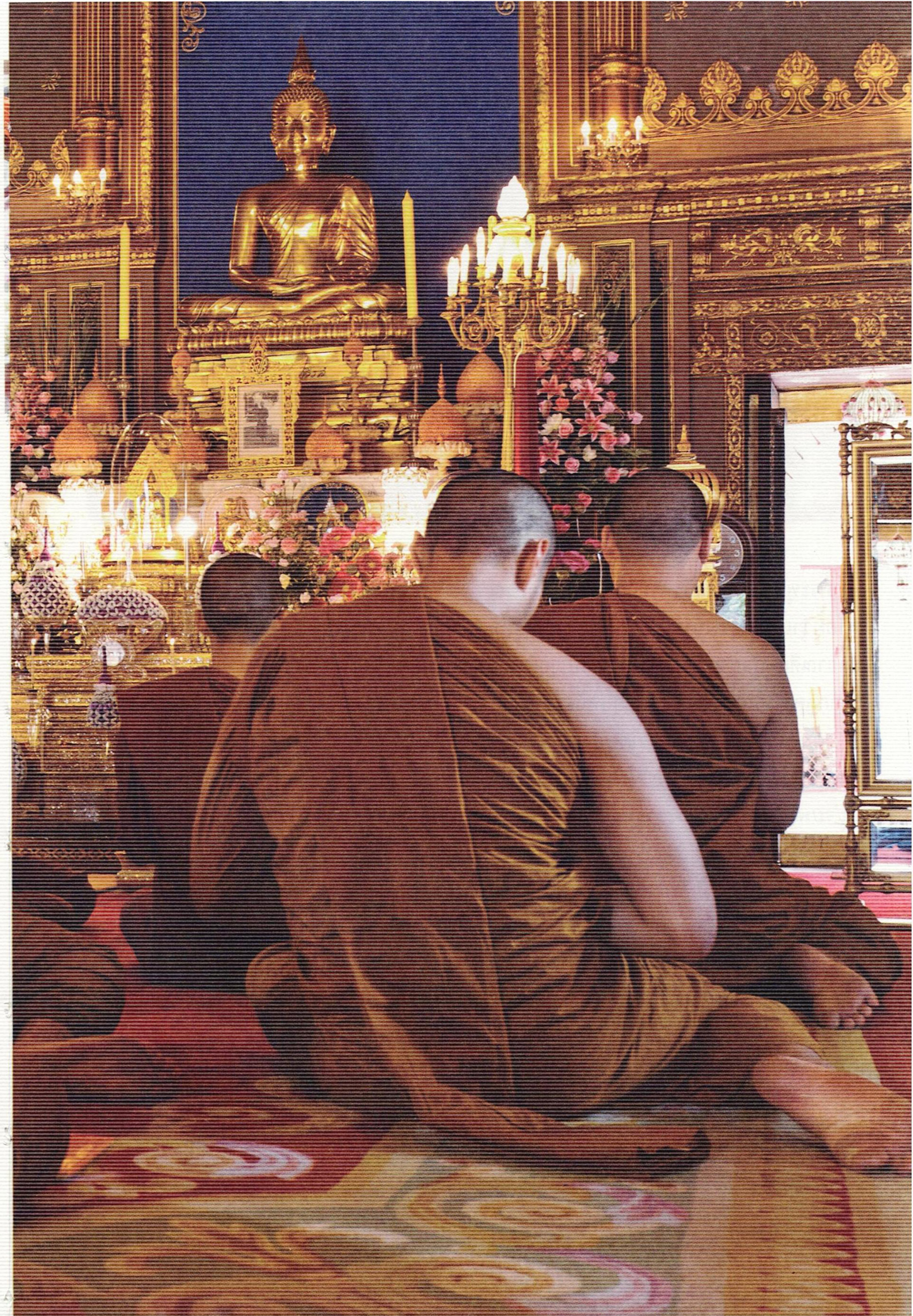


เกริ่นนำ

พระภิกษุและสามเณร เป็นหนึ่งในพระรัตนตรัย เป็นพุทธสาวกผู้ทรงคุณอันประเสริฐ เป็นผู้สืบทอดและเผยแผ่หลักธรรมอันเป็นคำสอนแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระศาสดา และเป็นศูนย์กลางในการอบรมศีลธรรมแก่พุทธศาสนิกชน ให้ทำความดีละเว้นความชั่ว และรู้จักปฏิบัติธรรมบำรุงจิตใจให้ผ่องแผ้วเพื่อเป็นเครื่องพ้นไปจากทุกข์ที่ดำรงสืบเนื่องมาจวบจนปัจจุบันเป็นเวลายาวนานกว่า ๒,๖๐๐ ปี









พระพุทธองค์ตรัสถึงพระภิกษุสงฆ์ผู้สมบูรณ์พร้อมว่าเป็น "อุดมบุรุษ" คือ เป็นพระภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา ดังปรากฏความในพระไตรปิฎก ตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญา ย่อมเป็นผู้เสร็จธุระ อยู่จบพรหมจรรย์ในพระธรรมวินัย เราเรียกว่า อุดมบุรุษ

๑. ภิกษุเป็นผู้มีกัลยาณศีล คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีศีลสำรวมในปาฏิโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเล็ก ๆ น้อย ๆ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เธอชื่อว่ามีกัลยาณศีลดังที่กล่าวมานี้แล

๒. ภิกษุผู้มีกัลยาณศีลดั่งนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณธรรมอย่างไร ? ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งการอบรมธรรม อันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ ๑ อยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณธรรม ดังกล่าวมานี้แล

๓. ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรมดั่งนี้แล้ว จะชื่อว่ามีกัลยาณปัญญาอย่างไร ? ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะสิ้นอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งของตนในปัจจุบันอยู่ เธอชื่อว่ามีกัลยาณปัญญาอย่างนี้แล

ภิกษุผู้มีกัลยาณศีล กัลยาณธรรม กัลยาณปัญญาดั่งนี้แล้ว ชื่อว่าเสร็จธุระ อยู่จบพรหมจรรย์ เราเรียกว่า อุดมบุรุษ"

---

[๑] *โพธิปักขิยธรรม ธรรมอันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ๓๗ ประการ คือ อิทธิบาท ๔ (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ) สติปัฏฐาน ๔ (การตั้งสติ) สัมมัปธาน ๔ (ความเพียรชอบ) อินทรีย์ ๕ (ธรรมอันเป็นใหญ่) พละ ๕ (ธรรมอันเป็นกำลัง) โพชฌงค์ ๗ (ธรรมอันเป็นตัวประกอบแห่งการตรัสรู้) และมรรค ๘ (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)*

ความเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสิกขา จิตสิกขา และปัญญาสิกขานี้เอง ทำให้พระภิกษุสงฆ์เป็นพุทธสาวกที่ทรงคุณควรแก่การกราบไหว้ ควรแก่การเคารพบูชา ดังความในบทสรรเสริญพระสังฆคุณที่ปรากฏอยู่ในบทสรรเสริญพระรัตนตรัยในภาษาบาลีว่า

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิเณยโย

อัญชะลีกะระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติดีแล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติตรงแล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติสมควรแล้ว

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

คู่แห่งบุรุษสี่คู่นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ

นั่นแหละ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

เป็นเนื้อนาบุญของโลกไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าดังนี้

การที่พระภิกษุสงฆ์เป็นพุทธสาวกที่ต้องธำรงไว้ซึ่งพระธรรมคำสอน ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ให้เป็นศาสนทายาทนั้น การดูแลสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง



จากการศึกษาสุขภาวะด้านร่างกายของพระภิกษุสงฆ์ในประเทศไทยในปัจจุบันพบว่ามีพระภิกษุสงฆ์ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ จำนวนมาก โดยสามารถจำแนกโรคที่มีผลกระทบต่อสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์ส่วนใหญ่ ได้แก่ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไตวายเรื้อรัง และโรคกระเพาะ[๒] ซึ่งอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการฉันอาหารที่ขาดความสมดุลตามหลักโภชนาการ

ขณะเดียวกันยังพบว่า บรรดาสามเณรในประเทศไทย ซึ่งภายภาคหน้าจะเจริญวัยและได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุสงฆ์นั้น ส่วนใหญ่ประสบปัญหาน้ำหนักเกิน หรือป่วยด้วยโรคอ้วน เนื่องจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการเช่นเดียวกัน

จากปัญหาดังกล่าว ได้เป็นแรงผลักดันให้หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตระหนักถึงปัญหาสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรอย่างจริงจัง ดังปรากฏให้เห็นการดำเนินโครงการและการจัดกิจกรรมส่งเสริมและรณรงค์การดูแลสุขภาวะสำหรับพระภิกษุและสามเณรให้ดีขึ้นหลายโครงการ เช่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพพระภิกษุสงฆ์และสามเณรทั้งหลายให้มีความแข็งแรง โดยยึดหลัก "๕ ร." ได้แก่

๑. ร่มรื่น สะอาดด้วยอาคารสถานที่ และสภาพแวดล้อมในวัดถูกหลักสุขภาพ

๒. ร่มเย็น สงบด้วยการเทศนา แสดงธรรม ปฏิบัติธรรม เผยแผ่พระธรรม ประสานใจทั้งพระสงฆ์และฆราวาส

๓. ร่วมสร้างสุขภาพ ด้วยการดูแลสุขภาพพระสงฆ์ สามเณร บุคลากรในวัดและประชาชน ด้วยกิจกรรมที่เอื้อต่อการดูแลส่งเสริมรักษาสุขภาพชุมชน

๔. ร่วมจิตวิญญาณ ด้วยการธำรงรักษาสืบสานศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

๕. ร่วมพัฒนาด้วยการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ทั้งร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบระหว่างพระภิกษุและสามเณรและฆราวาส ส่งเสริมความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน



[๒] *พินิจ ลาภธนานนท์. สุขภาวะของพระสงฆ์ ปี ๒๕๕๕. หน้า ๔-๕.*





ในขณะเดียวกันกับที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับเครือข่ายสุขภาพ เช่น มูลนิธิโรงพยาบาลสวนดอก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิทยาลัยสงฆ์ จังหวัดเชียงราย และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) สานต่อแนวพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี เร่งส่งเสริมให้สามเณรมีสุขภาวะที่ดีขึ้นใน ๔ ด้าน ภายใต้หลัก “๔ อ.” ได้แก่

๑. อาหาร เน้นให้สามเณรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารพิษและเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน

๒. ออกกำลังกาย สนับสนุนให้สามเณรได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสมของสมณสารูป

๓. อากาศ เน้นความสะอาดรอบกุฏิที่อาศัย

๔. อารมณ์ ด้วยการฝึกสมาธิ

อาจกล่าวได้ว่า ทั้งหลัก “๕ ร.” และ “๔ อ.” ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางสำคัญเกื้อหนุนการดูแลสุขภาวะสำหรับพระภิกษุและสามเณรให้มีความสุขสมบูรณ์อย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาวะของพระภิกษุและสามเณรให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ จำเป็นต้องดำเนินการให้ปรากฏผลอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งสามารถทำได้ภายใต้แนวทางสำคัญ ๓ ประการ คือ

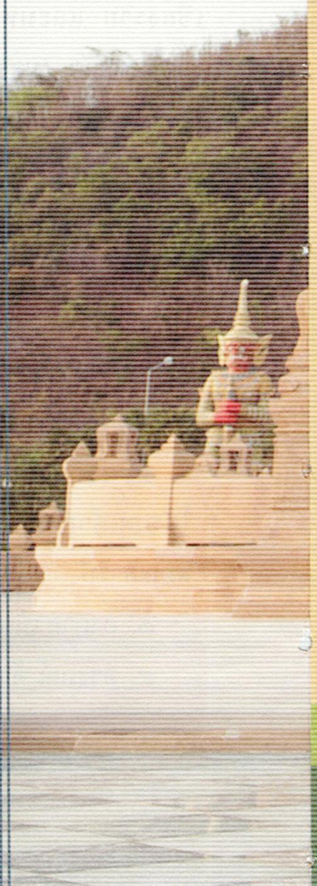
๑. การดูแลด้านโภชนาการให้ถูกต้องตามหลักอนามัย

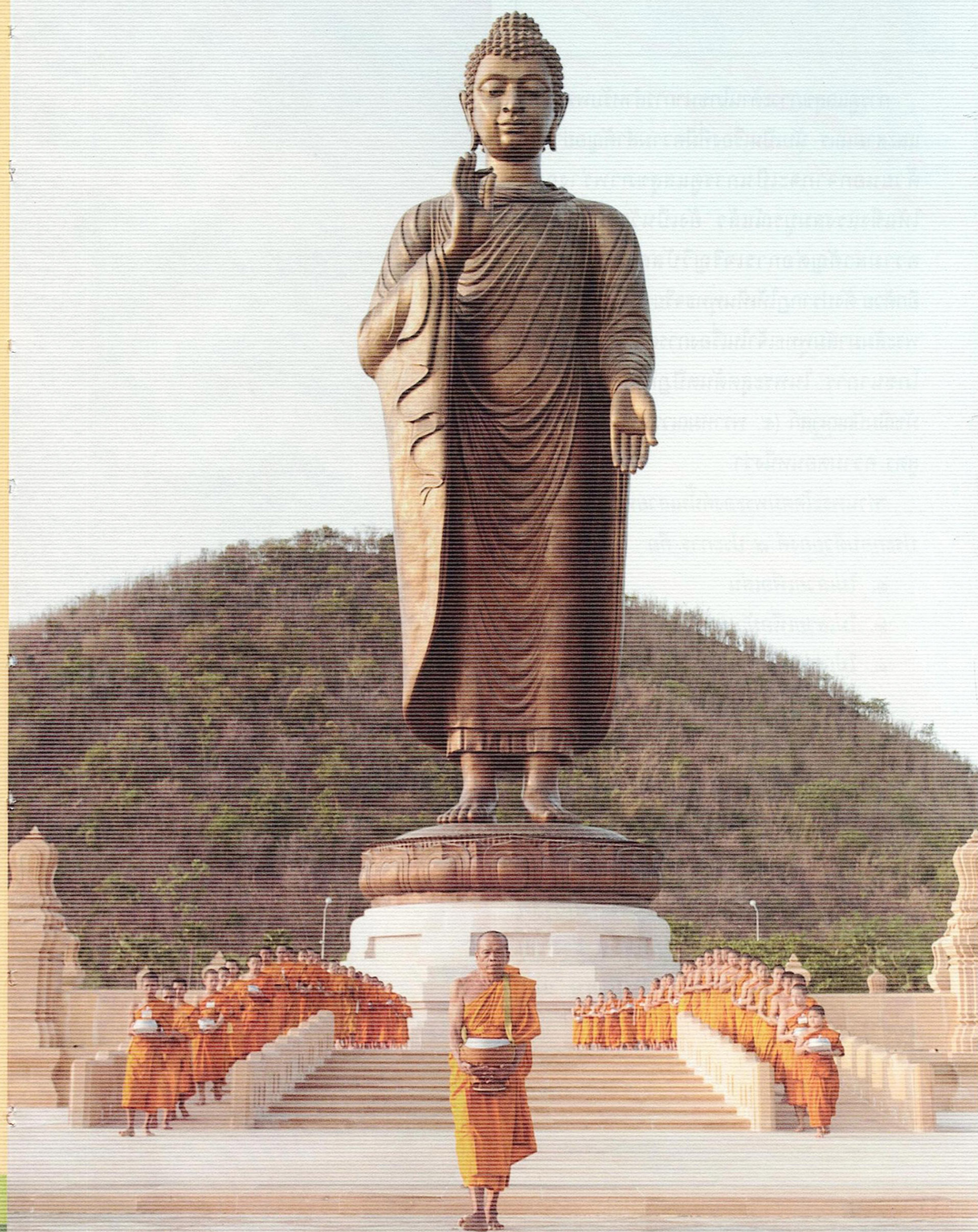
๒. การดูแลด้านร่างกาย โดยการบริหารขันธ์ (การบริหารร่างกาย)

๓. การดูแลด้านเสนาสนะ หรือวัดวาอาราม ให้มีความสะอาด ถูกต้องตามหลักสาธารณสุข

๑

การดูแลสุขภาวะ
สำหรับพระภิกษุและสามเณร
ด้านโภชนาการ





การดูแลสุขภาวะด้านโภชนาการสำหรับพระภิกษุและสามเณร นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยนอกจากจะเป็นการดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังเป็นวัตรปฏิบัติที่มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอีกด้วย ดังปรากฏให้เห็นพุทธจริยาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในเรื่องการดูแลสุขภาวะด้านโภชนาการ ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (๕. พราหมณวรรค) ๑. พรหมายุสูตร ความตอนหนึ่งว่า

"ท่านพระโคดมพระองค์นั้นเสวยพระกระยาหารประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ

๑. ไม่เสวยเพื่อเล่น

๒. ไม่เสวยเพื่อมัวเมา

๓. ไม่เสวยเพื่อประดับ

๔. ไม่เสวยเพื่อตกแต่ง

๕. เสวยเพื่อดำรงพระวรกายนี้ไว้

๖. เสวยเพื่อยังพระชนม์ให้เป็นไปได้

๗. เสวยเพื่อป้องกันความลำบาก

๘. เสวยเพื่อทรงอนุเคราะห์พรหมจรรย์

ด้วยทรงพระดำริว่า 'เพียงเท่านี้ก็จักกำจัดเวทนาเก่า จักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ร่างกายของเราจักดำเนินไปสะดวก ไม่มีโทษ และอยู่สำราญ'..."





"โภชนะ" ในพุทธวจนะ

คำว่า "โภชนะ" หรือ "โภชนัง" ตามที่ได้ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่าหมายถึง ของฉัน หรือของกิน ๕ อย่าง ได้แก่ ข้าวสุก ขนมสด ขนมแห้ง ปลา เนื้อ นั้น นับเป็น ๑ ในปัจจัย ๔ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากการรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เป็นการสร้างความสมดุลให้แก่ร่างกาย มนุษย์จึงควรได้รับอาหารที่มีสารอาหารและปริมาณอย่างเพียงพอ

เช่นเดียวกันกับพระภิกษุและสามเณร การฉันอาหารอย่างเหมาะสม ถือเป็นหนึ่งในวัตรปฏิบัติที่มีความสำคัญยิ่งมาแต่สมัยพุทธกาล ดังปรากฏความในพุทธพจน์แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องทรงฉันอาหารวันหนึ่งหนเดียวแก่ภิกษุทั้งหลาย แสดงให้เห็นถึงการดูแลร่างกายด้วยอาหาร เพื่อประโยชน์ในการเจริญสัมมาสติ เจริญวิปัสสนาปัญญาให้ถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิง ตอนหนึ่งว่า[๓]

"ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมฉันโภชนะแต่ในที่นั่งแห่งเดียว ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเราฉันโภชนะแต่ในที่นั่งแห่งเดียวอยู่ ย่อมรู้สึกว่าเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย มีความเบากายกระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และมีความผาสุกด้วย

ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้พวกเธอทั้งหลายก็จงฉันโภชนะแต่ในที่นั่งแห่งเดียว ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย เมื่อฉันอยู่ซึ่งโภชนะแต่ในที่นั่งแห่งเดียว จักรู้สึกความที่เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อย มีความเบากาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง และมีความผาสุกด้วยแล."



[๓] *พุทธทาสภิกขุ.* ***พุทธประวัติจากพระโอษฐ์.*** *หน้า ๓๖๒.*



ขณะเดียวกัน พระพุทธองค์ยังทรงบัญญัติหลักธรรมอันเนื่องมาจากโทษแห่งการขาดความสมดุลด้านการบริโภค โดยการฉันอาหารที่มากเกินควร ว่าเป็นเหตุให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพไว้ด้วย ดังความในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกายชาดก ซึ่งกล่าวถึงเรื่องไม่ให้พระภิกษุฉันอาหารในปริมาณที่อิ่มมากเกินความต้องการของร่างกาย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทางกาย ตอนหนึ่งว่า

"ภิกษุบริโภคของสดหรือของแห้งไม่ควรให้อิ่มมากเกินไป เป็นผู้มีท้องพร่องรู้จักประมาณในอาหาร มีสติพึงงดเว้นเสีย ยังอยู่ ๔-๕ คำ ก็จะอิ่ม อย่าบริโภค พึงดื่มน้ำแทนเป็นเพียงพอ เพื่อจะอยู่อย่างผาสุก สำหรับภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น เวทนาของภิกษุนั้นผู้เป็นมนุษย์มีสติอยู่ทุกเวลา ผู้ได้โภชนะแล้วรู้จักประมาณ ย่อมเป็นเวทนาที่เบา อาหารที่บริโภคย่อมค่อย ๆ ย่อยไปเลี้ยงอายุ"

การฉันอาหารเกินพอดี ยังถือเป็นความไม่เหมาะสมในข้อวัตรปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสงฆ์ กระทั่งพระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้เป็นข้อห้ามในการบิณฑบาตและฉันอาหารในหลายกรณี เช่น ห้ามฉันอาหารในโรงพักเดินทางเกิน ๑ มื้อ สืบเนื่องจากเหตุที่พระภิกษุนามว่า ฉัพพัคคีย์ไปฉันอาหารในโรงพักเดินทางที่คณะเจ้าของเขาจัดอาหารให้เป็นทานแก่คนเดินทางที่มาพัก แล้วเลยถือโอกาสไปพักและฉันเป็นประจำ จนเป็นที่ติเตียน พระผู้มีพระภาคจึงทรงบัญญัติสิกขาบทว่า *"ภิกษุพึงฉันอาหารในโรงพักเพียงมื้อเดียว ถ้าฉันเกินกว่านั้นต้องอาบัติปาจิตตีย์"* แล้วยังเป็นเหตุแห่งความเสื่อมถอยของสุขภาวะทางร่างกายในหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวก

เพื่อให้หมู่พระภิกษุและสามเณรสามารถดำเนินข้อวัตรปฏิบัติด้านโภชนาการอย่างมีแบบแผน ยังความศรัทธาของผู้ที่มีความศรัทธาอยู่ให้เจริญ และปลูกศรัทธาของผู้ที่ยังไม่ศรัทธาให้งอกงามขึ้น พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท อันเป็นข้อห้ามเพื่อการรักษาศีล เกี่ยวกับการบิณฑบาตและการฉันภัตตาหาร ซึ่งรวบรวมอยู่ในเสขิยวัตร[๔] ตอนที่ว่าด้วยโภชนปฏิสังยุต (ธรรมเนียมเกี่ยวกับการรับบิณฑบาตและฉันอาหาร) มี ๓๐ สิกขาบทดังนี้[๕]

สิกขาบทที่ ๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตโดยเคารพ

สิกขาบทที่ ๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักแลดูแต่ในบาตร รับบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมส่วนกับแกง (ไม่รับแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักรับบิณฑบาตพอสมเสมอขอบปากบาตร

สิกขาบทที่ ๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตโดยเคารพ

สิกขาบทที่ ๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักแลดูแต่ในบาตร ฉันบิณฑบาต

สิกขาบทที่ ๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตไปตามลำดับ (ไม่ขุดให้แหว่ง)

สิกขาบทที่ ๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาตพอสมส่วนกับแกง (ไม่ฉันแกงมากเกินไป)

สิกขาบทที่ ๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักฉันบิณฑบาต ไม่ขยุ้มแต่ยอดลงไป

สิกขาบทที่ ๑๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาข้าวสุกปิดแกงและกับด้วยหวังจะได้มาก

---

[๔] *เสขิยวัตร หมายถึง ข้อประพฤติปฏิบัติ ว่าด้วยมารยาทที่บรรพชิตพึงฝึกฝน*

[๕] *สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ย่อความจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม. หน้า ๑๘๒.*

สิกขาบทที่ ๑๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราไม่เจ็บไข้ จักไม่ขอแกง หรือข้าวสุกเพื่อประโยชน์แก่ตนมาฉัน

สิกขาบทที่ ๑๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่มองดูบาตรของผู้อื่น ด้วยคิดจะยกโทษ

สิกขาบทที่ ๑๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ทำคำข้าวให้ใหญ่เกินไป

สิกขาบทที่ ๑๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักทำคำข้าวให้กลมกล่อม

สิกขาบทที่ ๑๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่อ้าปากในเมื่อคำข้าวยังไม่มาถึง

สิกขาบทที่ ๑๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือทั้งมือใส่ปากในขณะฉัน

สิกขาบทที่ ๑๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่พูดทั้งที่ปากยังมีคำข้าว

สิกขาบทที่ ๑๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโยนคำข้าวเข้าปาก

สิกขาบทที่ ๑๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันกัดคำข้าว

สิกขาบทที่ ๒๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันทำกระพุ้งแก้มให้ตุ่ย

สิกขาบทที่ ๒๑ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันพลางสะบัดมือพลาง

สิกขาบทที่ ๒๒ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันโปรยเมล็ดข้าว

สิกขาบทที่ ๒๓ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันแลบลิ้น

สิกขาบทที่ ๒๔ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดังจับ ๆ

สิกขาบทที่ ๒๕ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันดังซู้ด ๆ

สิกขาบทที่ ๒๖ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียมือ

สิกขาบทที่ ๒๗ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียบาตร

สิกขาบทที่ ๒๘ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่ฉันเลียริมฝีปาก

สิกขาบทที่ ๒๙ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอามือเปื้อนจับภาชนะน้ำ

สิกขาบทที่ ๓๐ ภิกษุพึงทำความศึกษาว่า เราจักไม่เอาน้ำล้างบาตรมีเมล็ดข้าว เทลงในบ้าน

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ายังทรงให้ความสำคัญในข้อกำหนดในพระธรรมวินัย เรื่อง "กาลิก" (อ่านว่า กา-ลิก) หมายถึง ประกอบด้วยเวลา เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้อาศัยเป็นแนวทางปฏิบัติในเรื่องอาหาร การฉันอาหารให้เหมาะสมตามเวลา รวมถึงอาหารที่ใช้เป็นยาเพื่อการดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ จำแนกออกเป็น ๔ อย่าง ได้แก่ **ยาวกาลิก ยามกาลิก สัตตาหกาลิก และยาวชีวิก**

การฉันอาหารให้เหมาะสมตามเวลา

ยาวกาลิก



ข้าว ข้าวต้ม ขนม
ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่างๆ

ยามกาลิก



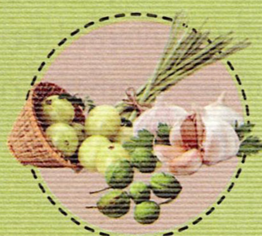
น้ำปานะ หรือ
น้ำอัฏฐบาน

สัตตาหกาลิก



เนยใส เนยข้น น้ำมัน
น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

ยาวชีวิก



มะขามป้อม สมอไทย สมอจีน สมอดิน สมอดีงู
สมอพิเภก ขิง ข่า กระเทียม กระชาย กานพลู
ดีปลี พริกไทย ตะไคร้ โสม ว่านไพล ลูกฝ้าย
ดอกฝ้าย ใบฝ้าย หรือรากบัวหลวง

๑. *ยาวกาลิก* หมายถึง อาหารทุกชนิดที่พระภิกษุสงฆ์สามารถเก็บไว้ฉันได้ชั่วคราว ได้แก่ ข้าว ข้าวต้ม ขนม ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ อาจเรียกโดยรวมว่า โภชนะทั้ง ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอาหารที่พระภิกษุสงฆ์สามารถฉันได้เฉพาะเวลาเช้าไปจนถึงเที่ยงวันเท่านั้น

๒. *ยามกาลิก* หมายถึง ของที่เก็บไว้ฉันได้ชั่วระยะเวลาวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ได้แก่ น้ำปานะ หรือ น้ำอัฏฐบาน ดังปรากฏความเรื่อง "ทรงอนุญาตน้ำอัฏฐบาน (น้ำดื่ม ๘ อย่าง)" ในพระไตรปิฎก วินัยปิฎก มหาวรรค ตอนหนึ่งว่า

"ณ ตำบล อาปณะ ทรงปรารภคำขอของเกณิยะชฎิลผู้ปรุงน้ำปานะ (น้ำดื่มจากผลไม้) มาถวาย จึงทรงอนุญาตน้ำปานะ ๘ อย่าง คือ ๑. น้ำมะม่วง ๒. น้ำชมพู่หรือน้ำหว้า ๓. น้ำกล้วยมีเมล็ด ๔. น้ำกล้วยไม่มีเมล็ด ๕. น้ำมะทราง ๖. น้ำลูกจันทน์หรือองุ่น ๗. น้ำเหง้าอุบล ๘. น้ำมะปรางหรือลิ้นจี่

ทรงอนุญาตน้ำจากผลไม้ทุกชนิด เว้นแต่ประเภทข้าว ทรงอนุญาตน้ำจากใบไม้ทุกชนิด เว้นแต่รสแห่งผักที่ต้มแล้ว ทรงอนุญาตน้ำจากดอกไม้ทุกชนิด เว้นแต่น้ำดอกมะทราง (มธุกปุปผรส) และทรงอนุญาตน้ำจากต้นอ้อย (ให้ดื่มหลังเที่ยงได้)"

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุสงฆ์สามารถดื่มน้ำที่จะอนุโลมตามน้ำปานะไว้อีกส่วนหนึ่ง เรียกว่า "กัปปิยปานะอนุโลม" หมายถึง น้ำปานะที่สมควร ซึ่งพระภิกษุสงฆ์สามารถฉันในยามวิกาลได้โดยไม่อาบัติ ได้แก่ น้ำปานะจากผลไม้ขนาดเล็ก เช่น ลูกหวาย มะขาม มะงั่ว มะขวิดและเล็บเหยี่ยว เป็นต้น ทั้งยังอนุญาตให้ฉันน้ำปานะที่นำมาผสมกับน้ำตาลแล้วเคี่ยวไฟจนเข้มข้นจัดเป็น "อัพโพหาริก" สามารถฉันได้

อย่างไรก็ตาม มีน้ำบางชนิดที่พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาตให้ดื่ม เรียกว่า "อกัปปิยปานะอนุโลม" หรือ น้ำปานะที่ไม่สมควร พระภิกษุสงฆ์ดื่มในยามวิกาลไม่ได้ ถ้าดื่มต้องอาบัติปาจิตตีย์ ได้แก่ น้ำแห่งธัญชาติ (ข้าว) ๗ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวละมาน ข้าวฟ่าง ลูกเดือย และหญ้ากับแก้ น้ำแห่งมหาผล (ผลไม้ใหญ่) ๙ ชนิด คือ ผลตาล มะพร้าว ขนุน สาเก น้ำเต้า ฟักเขียว แตงไทย แตงโม และฟักทอง รวมทั้งน้ำแห่งอปรัณชาติ ได้แก่ ถั่วชนิดต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ และงา เป็นต้น

• อัฏฐบาน •



• อกัปปิยปานะอนุโลม •





ไม่เพียงเท่านั้น การดื่มน้ำสะอาดเพื่อสุขอนามัยที่ดีสำหรับหมู่พระภิกษุสงฆ์ยังปรากฏเป็นแนวทางปฏิบัติสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงประกาศไว้เป็นพุทธบัญญัติอีกด้วย โดยปรากฏความในพระวินัยที่กำหนดให้พระสงฆ์ต้องกรองน้ำดื่มด้วยผ้าหรือที่กรองน้ำที่เรียกว่า ธมกรก หรือกระบอกกรองน้ำของพระสงฆ์ อันเป็นเครื่องใช้สอย ๑ อย่างในอัฐบริขาร (เครื่องใช้ที่จำเป็น ๘ อย่างสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ ๑. ผ้าจีวร ๒. ผ้าสังฆาฏิ ๓. ผ้าสบง ๔. ประคดเอว ๕. มีดโกน ๖. บาตร ๗. เข็มเย็บผ้า ๘. ธมกรก หรือเครื่องกรองน้ำ) ซึ่งพระภิกษุสงฆ์จำเป็นต้องใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่ต้องธุดงค์หรือเดินทางไกล หากไม่มีที่กรองน้ำไว้ใช้ต้องอาบัติทุกกฏ แม้ว่าในสมัยพุทธกาล การแพทย์และการสาธารณสุขยังไม่ทันสมัยเฉกเช่นในปัจจุบัน หากแต่กระนั้นพระพุทธองค์ยังทรงให้ความสำคัญกับสุขภาวะด้านโภชนาการในหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกอย่างยิ่ง

๓. สัตตาหกาลิก หมายถึง สิ่งที่จะถวายให้พระภิกษุและสามารถเก็บไว้ฉันได้ ๗ วัน ได้แก่ เภสัช ๕ ประกอบด้วย เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย เมื่อพระภิกษุสงฆ์รับประเคนแล้วพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้เก็บไว้ฉันได้ ๗ วัน ถ้าครบกำหนด ๗ วันแล้ว พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้ฉัน ให้เสียสละให้สามเณรหรือญาติโยมไป

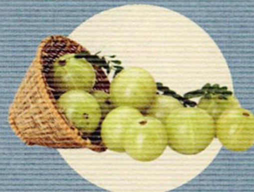
๔. ยาวชีวิก หมายถึง เป็นของที่เก็บไว้ฉันได้ตลอดชีวิต ได้แก่ ยาทุกชนิดที่ปรุงเป็นยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งชนิดยาผง ยาเม็ด และยาน้ำ ซึ่งได้มาจากต้นไม้ ทั้งส่วนที่เป็นใบ เปลือก แก่น และราก บางครั้งอาจใช้ส่วนของผลไม้เป็นยา เช่น มะขามป้อม สมอไทย สมอจีน สมอดิน สมอดีงู สมอพิเภก ขิง ข่า กระเทียม กระชาย กานพลู ดีปลี พริกไทย ตะไคร้ โสม ว่านไพล ลูกฝ้าย ดอกฝ้าย ใบฝ้าย หรือรากบัวหลวงที่เรานำดอกมาบูชาพระแล้ว รวมถึงวัตถุที่เป็นแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น หิน แร่ทองคำ ตะกั่ว ดีบุก แร่เหล็กต่าง ๆ หรือกระดูกสัตว์บางชนิด ได้รับการอนุโลมให้นำมาใช้เป็นยาได้เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม มีข้อจำกัดในพุทธบัญญัติด้านโภชนาการที่เกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องของ "กาลิก" บางประการ คือ หากนำสิ่งของต่าง ๆ ที่นำมาใช้เป็นยาตามที่กล่าวมาข้างต้นมาผสมกับน้ำตาล พระภิกษุสงฆ์สามารถฉันได้นานเพียง ๗ วัน ในขณะที่หากนำมาผสมกับข้าวสุก สามารถฉันได้ไม่เกินเวลาเที่ยงวันเท่านั้น ด้วยน่าจะมีเหตุจากส่วนผสมดังกล่าวทำให้ยาเสื่อมคุณภาพลงตามเวลา

• ยาวชีวิก •


พริกไทย


กระเทียม


มะขามป้อม


ตะไคร้


กานพลู


ขิง ข่า


โสม



นอกจากข้อกำหนดในเรื่องประเภทของอาหารหรือวัตถุที่พระภิกษุสงฆ์ได้รับการอนุญาตให้นำมาประกอบกันขึ้นเป็นยาสำหรับฉันเพื่อบรรเทาทุกข์ทางกายตามที่ปรากฏอยู่ในพุทธบัญญัติแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงอนุญาตให้หมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกสามารถฉันอาหารเสริม ที่สำคัญคือ ข้าวยาคู ซึ่งเป็น *อาหารในลักษณะของเหลวดื่มได้ เป็นอาหารเบาสำหรับฉันรองท้องก่อนถึงเวลาฉันอาหารหนัก*[๖] ที่มีความสำคัญยิ่งในสมัยพุทธกาล โดยมีคุณประโยชน์มากถึงขั้นที่พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญคุณของข้าวยาคูไว้ ดังปรากฏความในพระไตรปิฎก พระวินัยปิฎก มหาวรรค เรื่องข้าวยาคูมีคุณ ๑๐ อย่าง ว่า

"พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระพุทธพจน์นี้กะพราหมณ์นั้น ผู้นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งว่า ดูก่อนพราหมณ์ ข้าวยาคูมีคุณ ๑๐ อย่างนี้ ๑๐ อย่างเป็นไฉน คือ ผู้ให้ข้าวยาคู ชื่อว่าให้อายุ ๑ ให้วรรณะ ๑ ให้สุข ๑ ให้กำลัง ๑ ให้ปฏิภาณ ๑ ข้าวยาคูที่ดื่มแล้วกำจัดความหิว ๑ บรรเทาความระหาย ๑ ทำลมให้เดินคล่อง ๑ ล้างลำไส้ ๑ ย่อยอาหารใหม่ที่เหลืออยู่ ๑ ดูก่อนพราหมณ์ข้าวยาคูมีคุณ ๑๐ อย่างนี้แล."

[๖] พินิจ ลาภธนานนท์. *ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก.* หน้า ๖๔.

กล่าวได้ว่า ข้าวยาคู เป็นอาหารที่ทรงคุณประโยชน์ยิ่ง กระทั่งพระพุทธองค์ตรัสไวยากรณภาษิต และตรัสอนุโมทนาคาถา แก่ผู้ที่ถวายข้าวยาคูแด่หมู่พระภิกษุสงฆ์ ความว่า

"ทายกใดถวายข้าวยาคูโดยเคารพตามกาลแก่ปฏิคาหกผู้สำรวมแล้ว บริโภคโภชนะอันผู้อื่นถวาย ทายกนั้นชื่อว่าตามเพิ่มให้ซึ่งสถานะ ๑๐ อย่าง แก่ปฏิคาหกนั้น อายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณย่อมเกิดแก่ปฏิคาหกนั้น แต่นั้นยาคูย่อมกำจัดความหิว ความกระหาย ทำลมให้เดินคล่อง ล้างลำไส้และย่อยอาหาร ยาคูนั้นพระสุคตตรัสสรรเสริญว่าเป็นเภสัช เพราะเหตุนั้นแล มนุษย์ชนที่ต้องการสุขยั่งยืน ปรารถนาสุขที่เลิศ หรืออยากได้ความงามอันเพริศพริ้งในมนุษย์ จึงควรแท้เพื่อถวายข้าวยาคู"

ด้วยคุณประโยชน์ของข้าวยาคู พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้หมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกสามารถฉันข้าวยาคูได้ ดังปรากฏพุทธพจน์ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตข้าวยาคู และขนมปรุงด้วยน้ำหวาน"

ข้าวยาคู หรือ ข้าวกระยาคู คือข้าวอ่อนที่ยังเป็นน้ำนมอยู่ เปลือกมีสีเขียวอ่อน ต้องคั้นสด ๆ ทันทีที่ตัดจากต้น ถ้าแห้งแล้วจะไม่มีน้ำ สิ่งที่ทดแทนน้ำข้าวยาคูจากข้าวอ่อนได้ คือใช้ข้าวจ้าวหอมมะลิ ๑ ถ้วยตวง ใบเตยแก่ ๆ ๔-๕ ใบ ล้างให้สะอาดหั่นแล้วปั่นกรองเอากากออก ต้มด้วยน้ำลอยดอกมะลิ แล้วใช้แช่ข้าวค้างคืนจนข้าวนุ่ม จึงนำไปโม่ให้ละเอียดที่สุด กรองด้วยผ้าขาวบาง ซับน้ำให้แห้งแล้วจึงนวดด้วยหัวกะทิให้นุ่ม



จาก "โภชนบัญญัติ" สู่ "โภชนปฏิบัติ"

นอกเหนือไปจากการคัดสรรอาหารอันทรงคุณค่าควรแก่โภชนาการแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงให้ความสำคัญในเรื่องการบรรเทาทุกข์จากอาการอาพาธ หรือความเจ็บไข้ได้ป่วยในหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวก ซึ่งเป็นปกติวิสัยเหตุแห่งความทุกข์ทางร่างกายของมนุษย์ไว้อีกด้วย โดย "ทรงอนุญาตเภสัช ๕ และอื่น ๆ"[๗] ตามที่ปรากฏความในพระไตรปิฎก ดังนี้

๑. ภิกษุหลายรูปอาพาธ ดื่มข้าวยาคู หรือฉันอาหารก็อาเจียนออก (เพราะอาหารไม่ย่อย) จึงซูบผอม พระผู้มีพระภาคจึงทรงอนุญาตเนยใส น้ำมัน น้ำผึ้ง และน้ำอ้อย ให้ฉันได้ทั้งในกาล (ก่อนเที่ยง) และในวิกาล (หลังเที่ยง)

๒. ทรงอนุญาตเปลวสัตว์หลายอย่าง ให้เคี้ยวบริโภคเป็นเภสัชได้เฉพาะในกาล

๓. ทรงอนุญาตให้ฉันมูลเภสัช (ยาที่เป็นหัวหรือเหง้าไม้) เช่น ขมิ้น ขิง เป็นต้น ได้ตลอดไม่กำหนดกาล แต่ต้องมีเหตุสมควร ถ้าไม่มีเหตุสมควร ต้องอาบัติทุกกฏ สำหรับพระภิกษุผู้อาพาธทรงอนุญาตให้ใช้หินบดบดได้

๔. ทรงอนุญาตให้ฉันกสาวเภสัช (ยาที่เป็นน้ำฝาดจากต้นไม้) ได้ตลอดชีวิต ในเมื่อมีเหตุสมควร

๕. ทรงอนุญาตให้ฉันปัณณเภสัช (ใบไม้ที่เป็นยา) ได้ตลอดชีวิต เมื่อมีเหตุสมควร

๖. ทรงอนุญาตให้ฉันผลเภสัช (ผลไม้ที่เป็นยา) เช่น ดีปลี สมอ มะขามป้อม ได้ตลอดชีวิต เมื่อมีเหตุสมควร

๗. ทรงอนุญาตให้ฉันชตุเภสัช (ยางไม้ที่เป็นยา) เช่น มหาหิงคุ์ ได้ตลอดชีวิต เมื่อมีเหตุสมควร

๘. ทรงอนุญาตโลณเภสัช (เกลือที่เป็นยา) เช่น เกลือสมุทร เกลือสินเธาว์ ได้ตลอดชีวิต เมื่อมีเหตุสมควร



[๗] *สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน ย่อความจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี ๔๕ เล่ม. หน้า ๒๓๗-๒๓๘.*

๙. ทรงอนุญาตให้ใช้ยาผง ในเมื่อเป็นแผลพุพอง หรือกลิ่นตัวแรง เพื่อมิให้แผลติดจีวร สำหรับพระภิกษุผู้ไม่อาพาธ ทรงอนุญาตให้ใช้มูลโค (แห้ง) ดิน (แห้ง) และกากเครื่องย้อม ทรงอนุญาตครก สาก และแล่ง (สำหรับร่อนยาผง)

๑๐. ทรงอนุญาตเนื้อสัตว์ดิบ โลหิตดิบ ในเมื่ออาพาธ เนื่องด้วยอมนุษย์

๑๑. ทรงอนุญาตยาตา กับกลักยาตา สำหรับพระภิกษุผู้อาพาธเป็นโรคตา แต่ห้ามมิให้ใช้กลักยาตาที่ทำด้วยเงิน ทอง แบบของคฤหัสถ์ กับทรงอนุญาตฝาปิดกลักยาตา และให้ใช้ด้ายพันกันฝาตก กับทรงอนุญาตให้ใช้ไม้ป้ายตาและถุงใส่ไม้ป้ายยาตา รวมทั้งสายสำหรับสะพายคล้องบ่า

๑๒. ทรงอนุญาตให้ทาน้ำมันที่ศีรษะ เมื่อเป็นโรคร้อนศีรษะ และอนุญาตให้ใช้นัตถุ์ยาและกล้องยานัตถุ์ แต่ห้ามใช้กล้องยานัตถุ์ที่ทำด้วยทอง เงิน หรืองดงามแบบของคฤหัสถ์ ทรงอนุญาตกล้องยานัตถุ์ที่มีหลอดคู่ ทรงอนุญาตให้สูดควัน (ของยา) ทางจมูก ทรงอนุญาตกล้องยาสูบ (ที่ใช้รักษาโรค) แต่ไม่ให้ใช้กล้องที่ทำด้วยทอง เงิน หรืองดงามแบบคฤหัสถ์ ทรงอนุญาตให้มีเครื่องปิดกล้องยาสูบ (เพื่อกันสัตว์เข้าไปข้างใน) ทรงอนุญาตถุงใส่กล้องยาสูบและถุงคู่ รวมทั้งสายสำหรับสะพายคล้องบ่า

๑๓. ทรงอนุญาตให้เคี่ยวน้ำมัน (ทำยา) และอนุญาตให้เติมน้ำเมาลงในน้ำมันที่จะทำยาได้ โดยมีเงื่อนไขว่า น้ำเมาที่ใส่นั้น สีกลิ่นรสไม่ปรากฏ ทรงอนุญาตภาชนะสำหรับใส่น้ำมันที่ทำด้วยโลหะหรือผลไม้ ทรงอนุญาตการทำให้เหงื่อออก ตั้งแต่อย่างธรรมดาถึงอย่างเข้ากระโจม โดยมีถาดน้ำร้อนอยู่ในนั้น

๑๔. ทรงอนุญาตให้นำเลือดออกด้วยใช้เขาควายดูด คือการกอก ได้แก่ เจาะเลือดออกเล็กน้อยแล้วใช้เขาควายกดลงไปให้ดูดเลือดออก (ในอรรถกถาไม่ได้บอกว่าต้องจุดไฟด้วยหรือไม่ ตามธรรมดาการทำเช่นนี้จะต้องจุดไฟที่เศษกระดาษหรือเชื้อไฟอื่นๆ เพื่อไล่อากาศ เขาควาย จึงมีแรงดูด)

๑๕. ทรงอนุญาตยาทาเท้า เมื่อเท้าแตก และอนุญาตให้ปรุงยาทาเท้าได้

๑๖. ทรงอนุญาตการผ่าฝี และอนุญาตกระบวนการทั้งปวงที่เนื่องด้วยแผลผ่าตัดนั้น

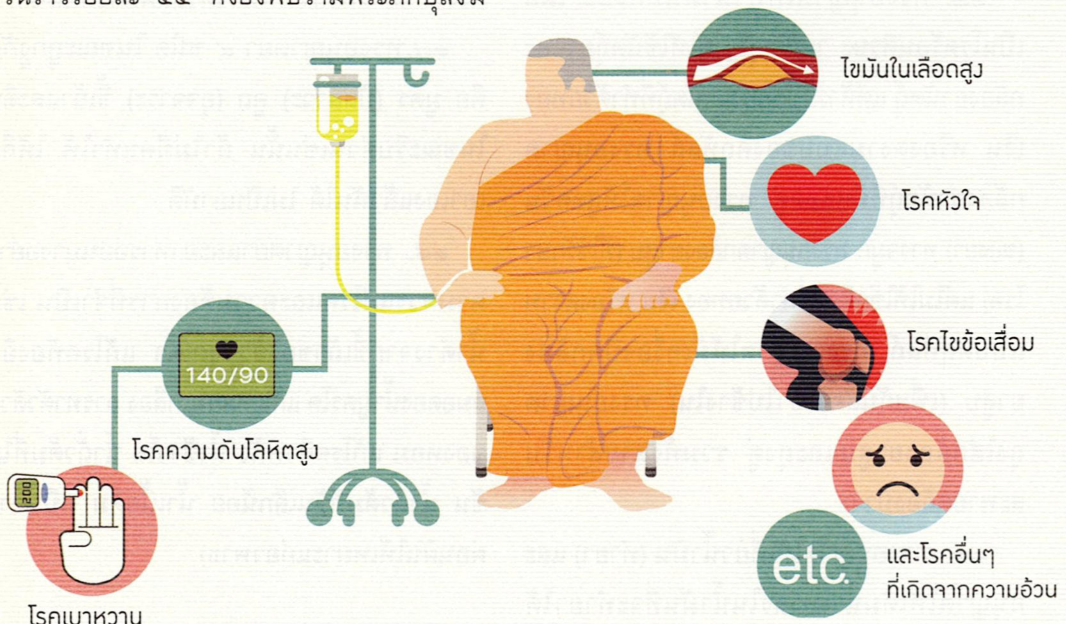
๑๗. ทรงอนุญาตยา ๔ ชนิด ในขณะถูกงูกัด คือ มูตร (ปัสสาวะ) คูถ (อุจจาระ) ขี้เถ้าและดิน ในขณะรีบด่วนเช่นนั้น ถ้าไม่มีคนทำให้ ให้ถือเอาเองแล้วฉันได้ ไม่เป็นอาบัติ

๑๘. ทรงอนุญาตยาและอาหารอ่อนบางอย่างตามควรแก่โรคและความต้องการที่จำเป็น เช่น น้ำด่างจากขี้เถ้าของข้าวสุกเผา แก้โรคท้องอืด สมอดองน้ำมูตรโค แก้โรคผอมเหลือง การทาตัวด้วยของหอม แก้โรคผิวหนัง น้ำข้าวใส น้ำถั่วต้มที่ไม่ข้น น้ำถั่วต้มที่ข้นเล็กน้อย น้ำเนื้อต้ม (เป็นการผ่อนผันให้เหมาะแก่อาพาธ)

กล่าวได้ว่า การดูแลสุขภาวะสำหรับพระภิกษุและสามเณร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดูแลด้านโภชนาการในหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวก นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ทั้งยังคงได้รับการปฏิบัติสืบเนื่องมาเป็นเวลายาวนานกว่า ๒,๖๐๐ ปี

ปัจจุบัน ประเด็นสุขภาวะด้านโภชนาการในพระภิกษุและสามเณร ทั้งพระภิกษุสงฆ์และสามเณร พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงต่อการอาพาธมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการศึกษาแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุสงฆ์ เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา โดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ามีพระภิกษุสงฆ์อยู่ในเกณฑ์อ้วนราวร้อยละ ๔๕ ทั้งยังพบว่ามีพระภิกษุสงฆ์อาพาธด้วยโรคที่เกี่ยวเนื่องด้วยการโภชนาการหลายโรคด้วยกัน เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และไขมันในเลือดสูง โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นต้น[๘] โดยมีสาเหตุจากการที่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรส่วนใหญ่จำเป็นต้องอาศัยอาหารซึ่งขาดความสมดุลด้านหลักโภชนาการจากการถวายภัตตาหารของฆราวาสเป็นสำคัญ ดังที่ไวยาวัจกรท่านหนึ่งในจังหวัดอำนาจเจริญได้ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า

"เป็นที่รู้กันว่า ไม่ว่าเราจะถวายอาหารหรือของกิน ของใช้สิ่งใดให้ท่าน พระสงฆ์ไม่สามารถจะปฏิเสธการรับได้ เพราะผิดพระธรรมวินัย แม้ของกินของใช้นั้นจะมีผลด้านลบต่อสุขภาพ..." [๙]



[๘] พินิจ ลาภธนานนท์. *โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์*. หน้า ๑๓.
[๙] พินิจ ลาภธนานนท์. *โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์*. หน้า ๙.

เพื่อคลี่คลายปัญหาดังกล่าว ทั้งพระภิกษุสามเณรและฆราวาสจึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจในหลักโภชนาการ อันว่าด้วยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพทางร่างกายอย่างจริงจัง เพื่อให้สุขภาวะด้านโภชนาการของพระภิกษุและสามเณรเป็นไปอย่างสมดุล ด้วยการคำนึงถึงสารอาหารที่มีความจำเป็นต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย

จากการศึกษาพบว่า สารอาหารที่มีความสำคัญต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ได้แก่

๑. คาร์โบไฮเดรต จากแป้งและน้ำตาล ช่วยให้พลังงานและความร้อนแก่ร่างกาย

๒. ไขมัน ได้แก่ ไขมันจากพืชและไขมันจากสัตว์ ช่วยให้พลังงานและความร้อน กับให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย

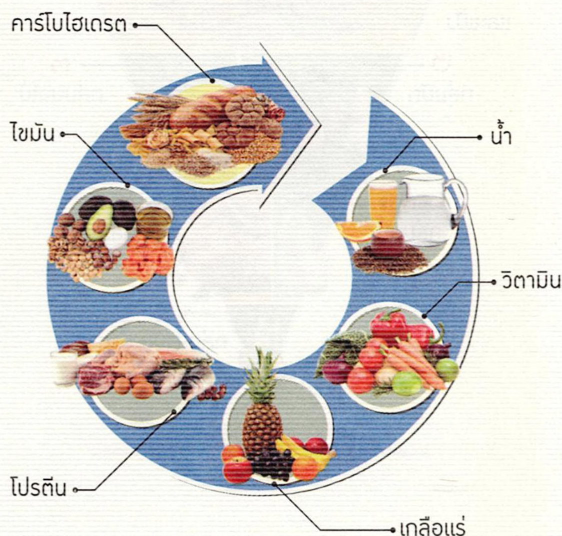
๓. โปรตีน จากเนื้อสัตว์และธัญพืช ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยสร้างกำลังต้านทานโรค ให้พลังงาน และให้กรดอะมิโน อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรตีนที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย

๔. วิตามิน แบ่งย่อยได้กว่า ๑๐ ชนิด แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มที่ละลายในน้ำ และกลุ่มที่ละลายในน้ำมัน ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๕. แร่ธาตุ มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ช่วยในการเสริมสร้างกระดูก ฟัน และเลือด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ

๖. น้ำ มีความสำคัญต่อการทำงานของเซลล์ ช่วยในการไหลเวียนของเลือด การย่อยอาหาร การขับถ่าย ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น

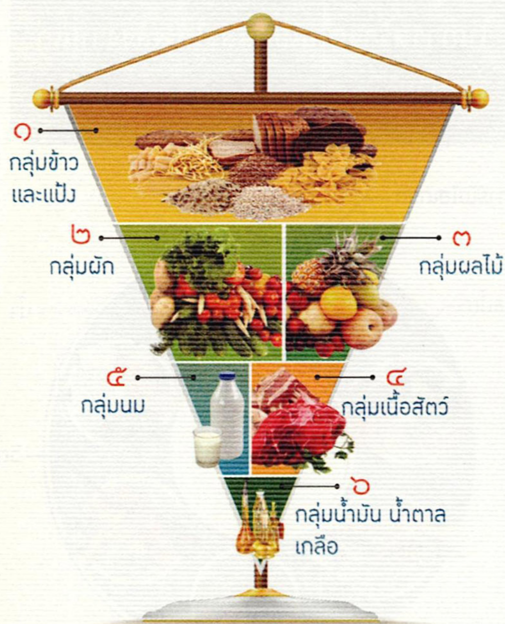
กรดอะมิโน (Amino acid) เป็นส่วนประกอบหนึ่งในโปรตีน เมื่อเรารับประทานโปรตีนเข้าไป ร่างกายจะย่อยโปรตีนเหล่านั้นให้เปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนก่อนดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดแล้วนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างเนื้อเยื่อและให้พลังงานแก่ร่างกาย[๑๐]



[๑๐] *อ้างอิงข้อมูลจาก http://www.frynn.com/กรดอะมิโน*

อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารทั้ง ๖ ชนิดให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม จำเป็นต้องบริโภคให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ดังที่เรียกว่า *ธงโภชนาการ*** ซึ่งมีการแนะนำสัดส่วน ปริมาณ และชนิดอาหารที่เหมาะสมต่อการรับประทานสำหรับคนไทยที่มีอายุมากกว่า ๖ ปีขึ้นไป ควรบริโภคใน ๑ วัน เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต โดยแบ่งออกเป็น ๖ กลุ่ม ได้แก่

๑. กลุ่มข้าวและแป้ง ประกอบด้วย ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง ข้าวโพด เผือก มัน ให้คาร์โบไฮเดรตเป็นส่วนใหญ่ ถ้ารับประทานอาหารในกลุ่มนี้มากเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ คาร์โบไฮเดรตจะเปลี่ยนเป็นไขมันและสะสมในร่างกาย



๒. กลุ่มผัก ให้วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังให้สารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมีหลายชนิดที่ช่วยป้องกันโรคเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็ง

๓. กลุ่มผลไม้ ให้สารอาหารเช่นเดียวกับกลุ่มผัก

๔. กลุ่มเนื้อสัตว์ ประกอบด้วย เนื้อสัตว์ ปลา ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วเปลือกแข็ง จัดเป็นแหล่งที่ดีของสารอาหารประเภทโปรตีน แคลเซียม วิตามินบี เหล็ก และสังกะสี เหมาะสำหรับสุขภาพและการเจริญเติบโตสำหรับเด็ก

๕. กลุ่มนม เป็นแหล่งอาหารของแคลเซียม โปรตีน ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี ๒ และวิตามินบี ๑๒ จัดเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะสำหรับเด็กในวัยเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังพบแคลเซียมในอาหารอื่นด้วย เช่น โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย ปลากระป๋อง เต้าหู้อ่อน เป็นต้น

๖. กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล เกลือ ควรรับประทานในปริมาณน้อย

** *อ้างอิงจากบทความเรื่อง* ***ธงโภชนาการและแนวทางการฉันภัตตาหาร.*** *โดย ณัฐวรรณ เชาวน์ลิลิตกุล. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.*

ปริมาณอาหารที่แนะนำให้บริโภคใน ๑ วัน

เพื่อการดูแลสุขอนามัยด้านโภชนาการให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ พระภิกษุและสามเณร รวมถึงบุคคลทั่วไปควรบริโภคอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย โดยคัดเลือกอาหารที่จะบริโภคได้จากตารางที่กำหนดไว้ดังต่อไปนี้[๑๒]

กลุ่มอาหาร	ปริมาณอาหาร	
	อายุ ๖-๑๓ ปี อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป	อายุ ๑๔-๕๙ ปี
ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	๘	๑๐
ผัก (ทัพพี)	๔	๕
ผลไม้ (ส่วน)	๓	๔
เนื้อสัตว์ (ช้อนกินข้าว)	๖	๙
นม (แก้ว)	๓	๓
น้ำมัน (ช้อนชา)	๕	๗
น้ำตาล (ช้อนชา)	๔	๖

[๑๒] *รายการอาหารที่ระบุไว้ในตารางนี้ เป็นปริมาณอาหารสุกเฉพาะส่วนที่รับประทานได้*

อาหารในกลุ่มเดียวกันที่รับประทานทดแทนกันได้

นอกจากนี้ ยังมีอาหารในกลุ่ม "ธงโภชนาการ" ประเภทเดียวกันที่สามารถรับประทานทดแทนกันได้ ดังตารางต่อไปนี้

กลุ่มอาหาร	ชนิดและปริมาณอาหารที่รับประทานทดแทน
ข้าว-แป้ง	ข้าวสุก ๑ ทัพพี = ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี = ก๋วยเตี๋ยว ๑ ทัพพี = ขนมจีน ๑ จับ = ขนมปัง ๑ แผ่น = มันเทศสุก ๑ ทัพพี = ข้าวโพดสุก ๑ ฝักใหญ่
ผัก	ผักคะน้าสุก ๑ ทัพพี = ตำลึงสุก ๑ ทัพพี = ฟักทองสุก ๑ ทัพพี = แตงกวาดิบ ๒ ผลกลาง
ผลไม้	กล้วยน้ำว้า ๑ ผล = ส้มเขียวหวาน ๒ ผลกลาง = ชมพู่ ๒ ผลใหญ่ = เงาะ ๔ ผล = มะม่วงสุกครึ่งผล = แตงโม ๓ ชิ้น = มะละกอสุก ๖ ชิ้น
เนื้อสัตว์	เนื้อหมู ๑ ช้อนกินข้าว = เนื้อปลา ๑ ช้อนกินข้าว (ปลาทูขนาดกลางครึ่งตัว) = ตับหมู ๑ ช้อนกินข้าว = ไข่ไก่ครึ่งฟอง = ถั่วดำ ๑ ช้อนกินข้าว
นม	นมจืด ๑ แก้ว (๒๐๐ ซีซี) = นมพร่องมันเนย ๑ แก้ว = โยเกิร์ต ๑ ถ้วยครึ่ง หรือ ปลาตัวเล็ก ๒ ช้อนกินข้าว = ปลาซาร์ดีนกระป๋อง ๑ ชิ้น

อาหารว่าง

อาหารว่าง หมายถึง อาหารที่พระภิกษุและสามเณรสามารถฉันระหว่างมื้อหลัก โดยสามเณรที่มีอายุระหว่าง ๖-๑๓ ปี และพระภิกษุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรฉันอาหารว่างไม่เกินวันละ ๓๒๐ กิโลแคลอรี ส่วนสามเณรที่มีอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป และพระภิกษุที่มีอายุระหว่าง ๒๐-๖๐ ปี ควรฉันอาหารว่างไม่เกินวันละ ๔๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งหากแบ่งอาหารว่างออกเป็น ๒ มื้อ แต่ละมื้อควรให้พลังงานเฉลี่ยประมาณ ๑๖๐ กิโลแคลอรีต่อมื้อสำหรับสามเณรอายุ ๖-๑๓ ปี และควรให้พลังงานเฉลี่ยประมาณ ๒๐๐ กิโลแคลอรีสำหรับสามเณรอายุ ๑๔ ปีขึ้นไป

สำหรับอาหารว่างที่ดี ควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญดังต่อไปนี้

๑. อาหารว่างที่ดีควรมีปริมาณน้ำมัน ไขมัน น้ำตาล และเกลือในปริมาณต่ำ ดังตารางต่อไปนี้

สารอาหารที่จำกัดในอาหารว่าง	ปริมาณ (หน่วยต่อวัน)
น้ำมัน	๕ กรัม หรือ ๑ ช้อนชา
น้ำตาล	๒๔ กรัม หรือ ๖ ช้อนชา
โซเดียม (เกลือ)	๒๐๐ มิลลิกรัม หรือ ๑/๕ ช้อนชาของเกลือธรรมดา หรือ ๑/๑๕ ช้อนชาของเกลือปรุงทิพย์

๒. อาหารว่างที่ดีควรมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ได้แก่ โปรตีน เหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ หรือใยอาหาร ไม่น้อยกว่า ๒ ชนิด โดยแต่ละชนิดมีปริมาณไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๑๐ ของปริมาณที่ร่างกายควรได้รับต่อวัน

๓. ประเภทของอาหารว่างที่แนะนำ ได้แก่ ผลไม้ นม และขนมไทยรสชาติไม่หวานจัดที่มีอาหารกลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ และกลุ่มเนื้อสัตว์ หรือถั่วเมล็ดแห้งเป็นส่วนประกอบ เช่น ฟักทองแกงบวด กล้วยบวชชี เต้าส่วน ข้าวต้มมัด ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น

แนวทางการฉันภัตตาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระภิกษุและสามเณร

เพื่อให้พระภิกษุและสามเณรมีสุขภาพที่ดี พระภิกษุและสามเณรจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงสารอาหารที่เหมาะสมต่อร่างกายในแต่ละวัน ซึ่งการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมควรยึดหลักโภชนบัญญัติและธงโภชนาการเป็นแนวทางที่สำคัญ ด้วยการเลือกฉันภัตตาหารที่มีประโยชน์ ฉันในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่มากหรือน้อยเกินไปจนก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ทั้งนี้ ในการฉันภัตตาหารที่เหมาะสมสำหรับพระภิกษุและสามเณรในแต่ละวัน ควรจัดแบ่งปริมาณอาหารที่แนะนำไว้ตามธงโภชนาการ (กลุ่มข้าว-แป้ง กลุ่มผัก กลุ่มผลไม้ กลุ่มเนื้อสัตว์ กลุ่มนม) ในกรณีที่วัดบางแห่งอนุญาตให้พระภิกษุและสามเณรสามารถฉันอาหารได้วันละ ๒ มื้อ ควรแบ่งกลุ่มของอาหารที่จะฉันให้มีความสมดุล เช่น หากในเวลาเช้าพระภิกษุและสามเณรฉันภัตตาหารกลุ่มใดมาก เมื่อถึงเวลาเพลก็ควรฉันภัตตาหารกลุ่มนั้นให้น้อยลง เป็นต้น

ในกรณีของการฉันนมนั้น ไม่ควรฉันหลังอาหารทันที เพราะสารอาหารในนมจะไปขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก จึงควรฉันภายหลังจากที่ได้ฉันภัตตาหารมื้อหลักผ่านไปประมาณ ๑-๒ ชั่วโมง

นอกจากนี้ การฉันอาหารให้เหมาะสมสำหรับร่างกายนั้น ยังจำเป็นต้องคำนึงถึงภาวะโภชนาการของพระภิกษุและสามเณรด้วย เช่น ในกรณีของสามเณรควรให้ความสำคัญต่อการฉันภัตตาหารที่ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของสภาวะการเจริญเติบโตของร่างกาย ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อน้ำหนักและส่วนสูงของสามเณรในแต่ละช่วงวัย เช่นเดียวกันกับในกรณีของพระภิกษุสงฆ์ควรคำนึงถึงอายุและวัยเช่นเดียวกัน เพราะหากเป็นภิกษุที่เข้าสู่วัยชรา การฉันภัตตาหารเกินสมดุลจะส่งผลให้การเผาผลาญอาหารของร่างกายทำงานอย่างผิดปกติ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุความเจ็บป่วยของร่างกายได้

เนื่องจากวัตรปฏิบัติของพระภิกษุและสามเณร ส่วนใหญ่มุ่งใช้กำลังสมองมากกว่ากำลังแรงกาย อาหารที่จำเป็นและมีความเหมาะสมต่อการทำงานของร่างกายจึงควรเป็นอาหารที่ให้พลังงานและเสริมสร้างสมองเป็นหลัก ซึ่งได้รับการบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน โดยสามารถสรุปเป็นหลักโภชนบัญญัติได้ดังนี้



แม้ว่าในปัจจุบัน สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้พระภิกษุและสามเณรจำเป็นต้องดำเนินวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับกาลสมัย แต่กระนั้นยังคงสามารถดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ได้ โดยการดำเนินตามแนวทางโภชนปฏิบัติอย่างจริงจัง ที่สำคัญได้แก่[๑๓]

๑. ฉันอาหารเช้า	เพราะอาหารเช้ามีคุณประโยชน์ต่อการให้พลังงานที่สำคัญยิ่ง ทั้งยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ช่วยเผาผลาญพลังงานให้ดีขึ้น ช่วยลดปัญหาการสะสมอาหารส่วนเกินที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ
๒. ให้ความสำคัญกับการฉันธัญพืชและข้าวกล้อง	เนื่องจากข้าวกล้องอุดมด้วยไฟเบอร์ที่มีส่วนสำคัญในการลดระดับคอเลสเตอรอลและควบคุมน้ำตาลในเลือดให้สมดุล จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคหัวใจได้ถึง ๑ ใน ๓ คอเลสเตอรอล (Cholesterol) เป็นไขมันที่มีความจำเป็นสำหรับเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์สมอง เซลล์ประสาท ร่างกายสามารถสังเคราะห์ไขมันนี้ได้เองผ่านการทำงานของตับ หรือการรับสารอาหารจากการบริโภค อาหารที่มีไขมันคอเลสเตอรอลสูง ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง โดยเฉพาะจากไขมันสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ติดมันทั้งหลาย ไข่แดง ไข่ปลา กุ้ง ปลาหมึก หอยนางรม แกงกะทิ เป็นต้น แอลดีแอล (LDL : low density lipoprotein) หรือที่เรียกกันว่าไขมันไม่ดี จัดเป็นคอเลสเตอรอลชนิดหนึ่งในร่างกายซึ่งเป็นไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ และเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด[๑๔]
๓. เพิ่มการฉันปลา	ควรฉันปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เนื่องจากในเนื้อปลาอุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า ๓ และโปรตีน ซึ่งช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ ช่วยบำรุงสมอง ทั้งยังมีไขมันน้อยอีกด้วย

[๑๓] พินิจ ลาภธนานนท์. *โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์.* หน้า ๙๙-๑๐๐.

[๑๔] สันต์ ใจยอดศิลป์. *ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL).* อ้างอิงจาก *www.health.co.th*

๔. ฉันถั่วอย่างสม่ำเสมอ

ถั่วเหลือง เป็นพืชที่มีสารอาหารสูงที่สุดในบรรดาเมล็ดพันธุ์ทั้งหมด สามารถนำมารับประทานได้หลากหลายรูปแบบ ถั่วงอก เต้าหู้เทมเป้ โยเกิร์ต แป้ง นม มิโซะ และซีอิ๊วขาว มีคุณสมบัติในการช่วยป้องกันมะเร็ง อุดมด้วยวิตามินอีที่คอยต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินบีที่มีบทบาทในการบำรุงระบบประสาทและช่วยร่างกายต่อสู้กับความเครียด

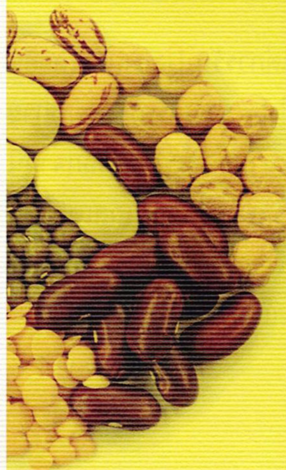
ถั่วลันเตา มากด้วยวิตามินบี ช่วยรักษาระดับพลังงานและสร้างเนื้อเยื่อประสาทและกล้ามเนื้อ มีใยอาหารสูงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยให้การย่อยมีประสิทธิภาพ ทั้งยังมีวิตามินบี ๕ ที่ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน และวิตามินซีต้านอนุมูลอิสระ

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นแหล่งของวิตามินบี ช่วยรักษาเส้นประสาทและเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อของร่างกาย ต้านทานความเครียด มีซีลีเนียมที่จำเป็นต่อการผลิตแอนติบอดี ต่อต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเซลล์มะเร็ง มีสังกะสีใช้ต่อสู้กับไวรัส มีแร่ธาตุสำคัญสำหรับเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ทั้งยังช่วยลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

ซีลีเนียม (Selenium) เป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันและชะลอความชรา นอกจากพบในมะม่วงหิมพานต์แล้วยังพบได้ในอาหารทะเล ตับ ไต ปลาทูน่า จมูกข้าวสาลี รำข้าว หัวหอม กระเทียม มะเขือเทศ บร็อกโคลี ข้าวกล้อง

โรคที่เกิดจากการขาดซีลีเนียม คือ โรคคีชาน (Keshan Disease) ซึ่งจะมีผลให้ร่างกายอ่อนเพลียเนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ร่างกายมนุษย์ควรรับสารซีลีเนียมไม่ควรเกิน ๔๐๐ ไมโครกรัมต่อวัน และหากรับสารชนิดนี้มากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ เช่น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ลมหายใจเหม็นคล้ายกลิ่นกระเทียม เล็บเปราะ รู้สึกขมในปาก สีผิวเหลือง เป็นต้น[๑๕]



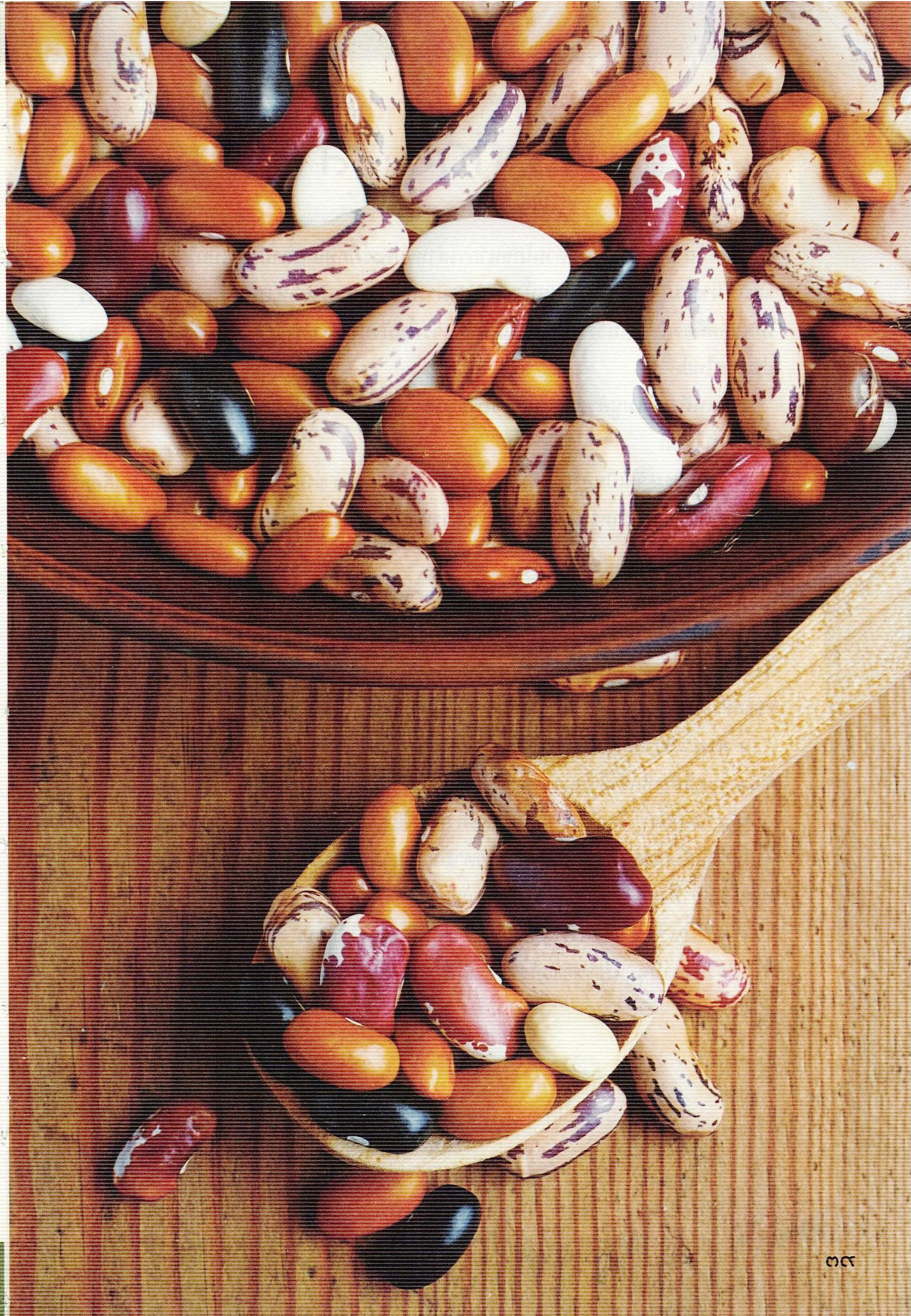
อัลมอนด์ เป็นแหล่งที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยป้องกันมะเร็ง มีวิตามินอีเป็นแหล่งของแร่ธาตุประเภทแคลเซียมที่ช่วยป้องกันไวรัส สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ทำให้แผลหายเร็ว เนื่องจากอัลมอนด์เต็มไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวที่ให้คุณค่าทางสารอาหาร จึงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้

[๑๕] *ดร.เอิร์ล มินเดลล์. วิตามินไบเบิล. อ้างอิงจาก www.frynn.com*

๕. ฉันผักและผลไม้ให้มาก	โดยเฉพาะผักและผลไม้หลากสี เพราะมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้อย่างดี
๖. เสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูก	ด้วยการฉันนม ปลาตัวเล็ก เต้าหู้ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เนื่องจากแคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้เต็มประสิทธิภาพ
๗. ฉันน้ำให้มากขึ้น	โดยปกติมนุษย์ควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ ๒ ลิตรเป็นอย่างน้อย (ยกเว้นในผู้ที่มีปัญหาสุขภาพไตทำงานผิดปกติ) เพื่อให้น้ำทำหน้าที่หล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟื้นฟูระบบขับถ่าย รักษาระดับความเข้มข้นของเลือด ช่วยให้ร่างกายสดชื่น
๘. งดของหวานและขนม	ซึ่งมีส่วนผสมของแป้งและน้ำตาลในปริมาณมาก

กล่าวได้ว่า ถั่วเป็นพืชที่มีคุณสมบัติในการดูแลรักษาสุขภาพอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น *โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ* ซึ่งมีสาเหตุจากพันธุกรรมและพฤติกรรม พฤติกรรมที่สำคัญ ได้แก่ การไม่ออกกำลังกาย ความอ้วน ซึ่งมีสาเหตุจากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอาหารหวาน มัน เค็ม ซึ่งการรับประทานถั่วเป็นประจำจะช่วยลดอุบัติการณ์ของโรคหัวใจได้ร้อยละ ๓๐-๕๐

เช่นเดียวกันกับ *โรคอ้วน* แม้ว่าถั่วจะมีส่วนประกอบสำคัญคือไขมัน แต่การรับประทานถั่วโดยยึดหลักการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ และควบคุมปริมาณไม่ให้มากเกินไปจะช่วยเสริมสร้างร่างกายได้ดี เพราะเส้นใย (fiber) ที่มีอยู่ในถั่วจะทำให้รู้สึกอิ่มเร็ว ไม่อยากรับประทานอาหารอื่น นอกจากนี้จากการศึกษายังพบว่าการรับประทานอัลมอนด์ช่วยควบคุมน้ำหนักและรักษาระดับคอเลสเตอรอลในเลือดได้ดี เนื่องจากไขมันบางส่วนไม่ถูกดูดซึม อาจกล่าวได้ว่าการดูแลโภชนาการตามแนวทางดังกล่าวจะยังผลให้พระภิกษุและสามเณรทั้งหลายได้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงอย่างแท้จริง



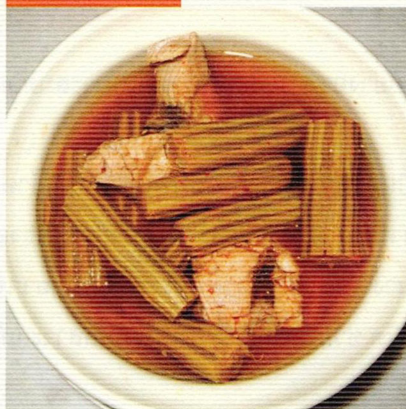
อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับพระภิกษุและสามเณร

เพื่อให้การดูแลสุขภาวะด้านโภชนาการสำหรับพระภิกษุและสามเณรเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม พุทธศาสนิกชนทั้งหลายสามารถเลือกสรรภัตตาหารถวายพระภิกษุสามเณรให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ปรากฏอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย

ภาคเหนือ มีเมนูตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อการถวายแด่พระภิกษุและสามเณร ได้แก่

- *แกงมะรุม* จัดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางการแพทย์ ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
- *แกงผักหวานบ้าน* จัดเป็นอาหารที่มีสารอาหารหลายชนิด มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่วิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินซี มีเบต้าแคโรทีน อันเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดเซลล์มะเร็งเป็นตัวนำ ตามด้วยแมกนีเซียมช่วยในการยืดหดของกล้ามเนื้อ
- *ตำมะเขือ* จัดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณต่อการลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ มีสารต้านอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดเซลล์มะเร็ง บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต
- *แกงแคปลา* จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากมีส่วนประกอบของพืชและสมุนไพรพื้นบ้านที่ให้ประโยชน์ด้านใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุแก่ร่างกาย ทั้งยังให้สารโปรตีนจากเนื้อปลาที่ไม่ติดมัน ก่อให้เกิดไขมันน้อย
- *แกงโฮะ* จัดเป็นอาหารพื้นบ้านทางภาคเหนือที่ได้ประโยชน์จากผักหลายชนิดมารวมกันทำให้ได้รับวิตามิน แร่ธาตุจากผักต่าง ๆ ทั้งยังได้รับโปรตีนจากวุ้นเส้นซึ่งผลิตจากถั่วเขียวอีกด้วย

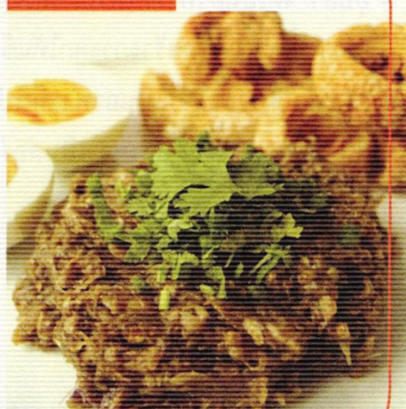
แกงมะรุม



แกงผักหวานบ้าน



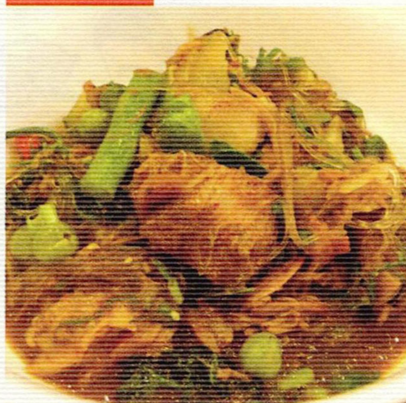
ตำมะเขือ



แกงแค



แกงโฮะ

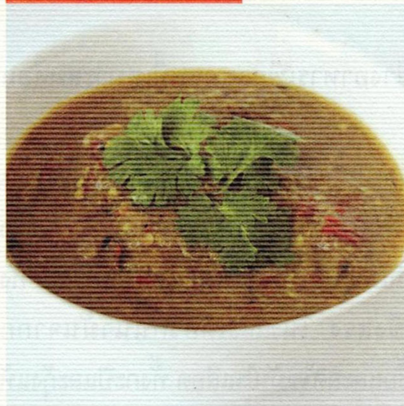


ภาคอีสาน มีเมนูตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อการถวายแด่พระภิกษุและสามเณร ได้แก่

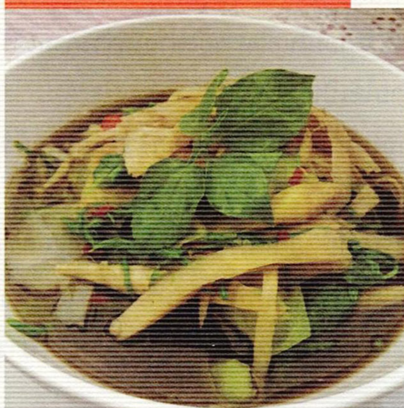
- *น้ำพริกปลาร้า* จัดเป็นอาหารที่มีแคลเซียมที่ได้จากปลาร้าค่อนข้างสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ทั้งยังมีวิตามินบี ๒ ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอกได้ด้วย
- *แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง* จัดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางยา เนื่องจากให้รสชาติขมร้อนจากการปรุงด้วยผักหลายชนิด ช่วยในการบำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ ขับลม และช่วยเจริญอาหาร
- *ปลานึ่งแจ่ว* จัดเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและย่อยง่าย ทั้งยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- *อุปลา* จัดเป็นอาหารที่ได้รับแคลเซียมจากส่วนต่าง ๆ ของปลา ทั้งก้างปลา หัวปลา กระดูกปลา ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง จึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
- *หมกไก่ใส่หัวปลี* จัดเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในเนื้อไก่ประกอบด้วยโปรตีนในปริมาณสูง ซึ่งมีความจำเป็นต่อร่างกายของมนุษย์



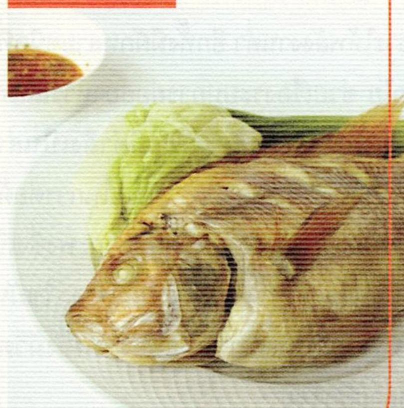
น้ำพริกปลาร้า



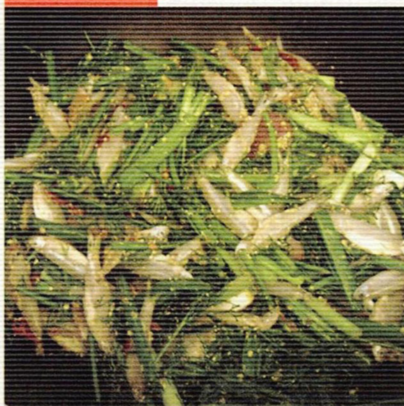
แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง



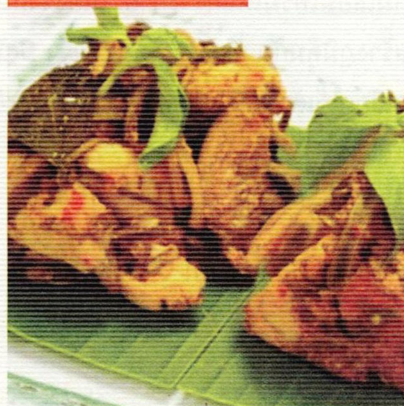
ปลานึ่งแจ่ว



อุปลา



หมกไก่ใส่หัวปลี



ภาคกลาง มีเมนูตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อการถวายแด่พระภิกษุและสามเณร ได้แก่

● *น้ำพริกกะปิผักสด* จัดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางยาอย่างมาก โดยพริกช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ทั้งยังมีเบต้าแคโรทีน วิตามินซีช่วยบำรุงผิวพรรณ ป้องกันความชรา หอมแดงและกระเทียมมีซีลีเนียมซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งยังมีโปรแตสเซียม ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์แข็งแรง ในขณะเดียวกันน้ำมันจากกระเทียมยังมีสารแอนตี้เซปติกช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดไขมันในเลือด ทั้งกะปิและกุ้งแห้งมีแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ผักสดและผักต้มให้วิตามินและเกลือแร่

● *แกงเลียงผักรวม* จัดเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและลดไขมันเพราะให้พลังงานต่ำ อีกทั้งมีผักหลายชนิดที่เป็นส่วนประกอบในอาหารยังช่วยให้ร่างกายได้รับกากใย ช่วยเรื่องระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี

● *แกงจืดเต้าหู้หมูสับ* มีตำลึงเป็นส่วนประกอบหลัก เป็นแหล่งของวิตามินเอด้วย มีเบต้าแคโรทีนสูงจึงมีสรรพคุณในการต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยบำรุงสายตา

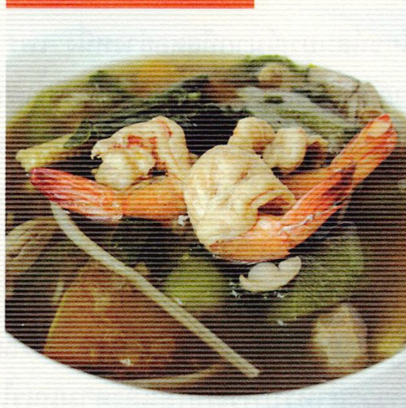
● *ต้มยำปลากะพง* เนื้อปลากะพงซึ่งเป็นส่วนประกอบหลัก ให้โปรตีนในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาจัดเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ โดยเฉพาะเซลล์สมอง ทั้งยังมีวิตามินและแร่ธาตุอันทรงคุณประโยชน์ในการบำรุงร่างกายอีกด้วย

● *ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้* จัดเป็นอาหารที่มีสรรพคุณในการต่อต้านอนุมูลอิสระที่สร้างความเสื่อมโทรมให้แก่ร่างกาย เนื่องจากในเต้าหู้มีฮอร์โมนและเอนไซม์ช่วยกระตุ้นร่างกายให้สร้างภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการเกิดมะเร็ง มีเส้นใยอาหารช่วยขจัดสารพิษในลำไส้ใหญ่ ที่สำคัญควรเลือกใช้เต้าหู้แข็งหรือเต้าหู้หลอดขาว ซึ่งเป็นแหล่งของแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง

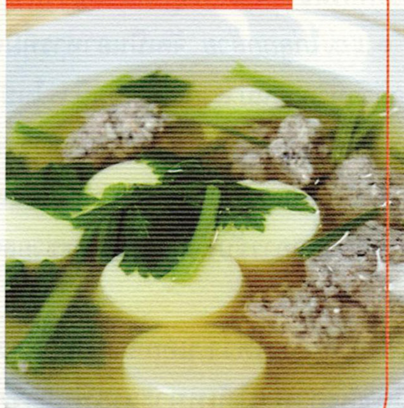
น้ำพริกกะปิผักสด



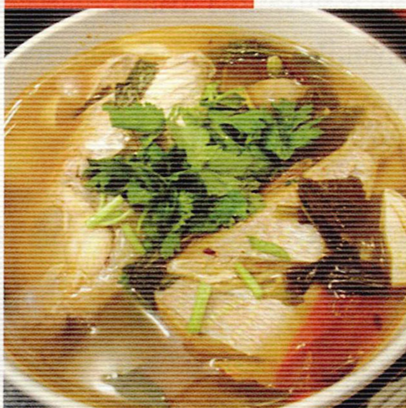
แกงเลียงผักรวม



แกงจืดเต้าหู้หมูสับ



ต้มยำปลากะพง



ผัดถั่วงอกกับเต้าหู้



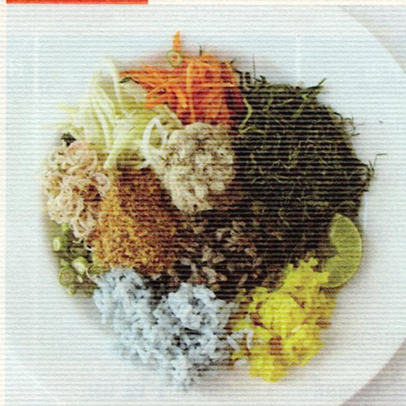
ภาคใต้ มีเมนูตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมต่อการถวายแด่พระภิกษุและสามเณร ได้แก่

- *ข้าวยำ* เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน ทั้งยังมีสรรพคุณในการช่วยต้านทานการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ เพราะมีอาหารที่มีเส้นใยจากผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหาร
- *แกงส้มออดิบ (คูน)* จัดเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบของเครื่องปรุงส่วนใหญ่ที่ให้รสชาติเผ็ดร้อน และเปรี้ยว โดยคูนมีสรรพคุณช่วยในการขับลม ช่วยให้เจริญอาหาร ในขณะที่มะนาวและส้มแขกมีรสเปรี้ยว มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และให้วิตามินสูง
- *ลูกปลาคั่วเกลือ* จัดเป็นอาหารที่ให้แคลเซียมสูงมาก เนื่องจากประกอบด้วยปลาเล็กปลาน้อยจำนวนมาก ยิ่งเมื่อผสมรวมกับเครื่องปรุงต่าง ๆ ทั้งตะไคร้ หอมแดง กระเทียม และขมิ้น ช่วยเพิ่มรสชาติและกระตุ้นให้เจริญอาหารได้อย่างดี
- *แกงไก่ลูกกล้วย* จัดเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์สมบูรณ์มากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะในกล้วยมีวิตามินบี ๑ และวิตามินบี ๒ ในปริมาณมาก ช่วยเร่งการเผาผลาญ ในขณะที่น้ำตาลและไขมัน ซึ่งเป็นส่วนประกอบในอาหาร ช่วยฟื้นฟูร่างกายจากความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดี
- *ผัดเผ็ดหมูสะตอ* จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณประโยชน์อย่างมาก เนื่องจากสะตอมีสรรพคุณในการขับน้ำปัสสาวะและช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี

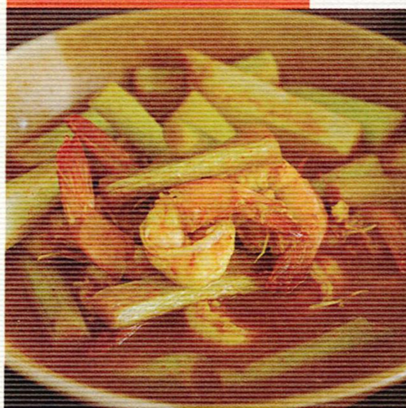
อาจกล่าวได้ว่า นอกจากพุทธศาสนิกชนผู้ถวายภัตตาหารจำเป็นต้องพิจารณาชนิดของอาหารให้เหมาะสมเพื่อการดูแลสุขภาวะสำหรับพระภิกษุและสามเณรให้ถูกต้องตามหลักการด้านโภชนาการแล้ว พระภิกษุและสามเณรเอง จำเป็นต้องคำนึงถึงการเลือกฉันอาหารให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย เพื่อให้สามารถนำกายเป็นเครื่องมือสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เข้มแข็งสืบไป

แร่ธาตุ (mineral) เป็นสารอนินทรีย์ที่ร่างกายจำเป็นต้องมีอยู่ในระดับที่เหมาะสมจึงจะสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังเป็นส่วนประกอบของสารอาหารหลายชนิดที่มีความสำคัญต่อการทำหน้าที่ของเซลล์และอวัยวะ

ข้าวยำ



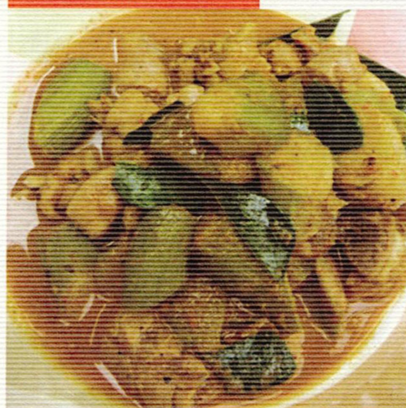
แกงส้มออดิบ (คูน)



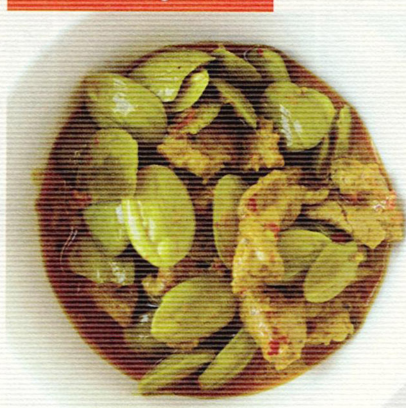
ลูกปลาคั่วเกลือ



แกงไก่ลูกกล้วย



ผัดเผ็ดหมูสะตอ



ตารางแสดงแหล่งอาหาร ความสำคัญและผลของการขาดแร่ธาตุและวิตามินบางชนิด

แร่ธาตุ	ความสำคัญ	แหล่งอาหาร	ผลจากการขาดแร่ธาตุ
แคลเซียม	เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของกระดูกและฟัน ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ	นม เนยแข็ง โยเกิร์ต ปลาตัวเล็กตัวน้อย เต้าหู้	เด็กเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ในหญิงมีครรภ์จะทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน
โซเดียม	ควบคุมปริมาณน้ำในเซลล์ให้คงที่	เกลือแกง ไข่ นม	เกิดอาการคลื่นไส้ เบื่ออาหาร ความดันเลือดต่ำ
เหล็ก	เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์บางชนิดและฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง	ตับ เนื้อสัตว์ ถั่ว ไข่ ผักสีเขียว	ในเด็ก ทำให้สติปัญญาเสื่อม โลหิตจาง อ่อนเพลีย
ไอโอดีน	เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซินซึ่งผลิตจากต่อมไทรอยด์	อาหารทะเล เกลือสมุทร เกลือเสริมไอโอดีน	ร่างกายแคระแกร็น ในผู้ใหญ่ ทำให้เป็นโรคคอพอก
วิตามินเอ	ช่วยในเรื่องการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกันโรค การสร้างเม็ดเลือด	ตับสัตว์ เช่น ตับหมู ตับไก่ เป็นต้น ไข่ นม ผัก ผลไม้ที่มีสีเขียวเข้มหรือเหลืองส้ม เช่น ผักตำลึง ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฟักทอง แครอท มะม่วงสุก มะละกอสุก มะเขือเทศ	การมองเห็นไม่ชัดเจน หรือมองไม่เห็นในแสงสลัว อย่างที่เรียกว่า อาการตาบอดกลางคืน กรณีที่รุนแรงตาอาจบอดได้

แร่ธาตุ	ความสำคัญ	แหล่งอาหาร	ผลจากการขาดแร่ธาตุ
วิตามินบี ๑	ช่วยเผาผลาญ คาร์โบไฮเดรต	เนื้อหมู ข้าวซ้อมมือ ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ถั่วดำ งา	เกิดอาการเหน็บชา
วิตามินบี ๒	ช่วยเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ส่งเสริมระบบประสาท ผิวหนัง ตา ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย	เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม	เกิดอาการเจ็บคอ อักเสบที่ริมฝีปาก ลิ้นบวมแดง มีรอยแผลแตกเป็นร่อง เป็นโรคปากนกกระจอก
วิตามินซี	มีความสำคัญต่อระบบประสาท ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก ยับยั้งการสร้างสารก่อมะเร็ง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ	ฝรั่ง มะขามป้อม มะปรางสุก ขนุน มะละกอสุก ส้มเขียวหวาน สตรอว์เบอร์รี มะเขือเทศ ผักใบเขียว	เกิดอาการเบื่ออาหาร กระวนกระวาย อารมณ์แปรปรวน เกิดภาวะซึมเศร้า เลือดออกตามไรฟันหรือโรคลักปิดลักเปิด แผลหายช้า การเจริญเติบโตของร่างกายผิดปกติ
ใยอาหาร	ช่วยเพิ่มกากใยในระบบทางเดินอาหารจึงช่วยให้ท้องไม่ผูก ลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันปัญหาโรคอ้วน และโรคเบาหวาน	ผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง	เกิดอาการท้องผูกได้ง่าย เป็นสาเหตุของมะเร็งลำไส้ใหญ่

ตารางรายการอาหารและพลังงานที่ได้รับ[๑๖]

ประเภทอาหารจานเดียว (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
ข้าวมันไก่	๑ จาน (๒๘๐)	๕๖๒
ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ราดหน้าหมู	๑ จาน (๒๘๐)	๕๐๖
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยกุ้งสด	๑ จาน (๒๘๐)	๔๘๖
ข้าวขาหมู	๑ จาน (๒๘๐)	๔๕๖
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กน้ำหมู	๑ ชาม (๒๘๐)	๒๔๕
โจ๊กหมู	๑ ถ้วย (๓๕๐)	๒๐๐
เกี๊ยวน้ำหมู	๑ ชาม (๒๘๐)	๑๔๑
ประเภทอาหารคาว (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
กุ้งทอดกระเทียมพริกไทย	๓ ตัว (๙๐)	๒๔๐
แกงหมูเทโพ	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๒๓๑
แกงมัสมั่นไก่	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๒๑๕
แกงเขียวหวานไก่	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๒๐๐
ไข่เจียว	๑ ฟอง (๕๕)	๑๓๔
ไข่ดาว	๑ ฟอง (๕๕)	๑๒๔
แกงจืดตำลึงหมูสับ	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๙๐
ไก่ย่าง	๑ น่อง (๕๐)	๗๒
แกงไตปลา	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๕๐
ประเภทขนม/ของหวาน (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
ข้าวต้มมัด	๑ มัด (๘๐)	๒๗๑
ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๒๕๑
ซ่าหริ่ม	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๒๔๓
ข้าวเหนียวสังขยา	๑ ห่อ (๑๐๐)	๒๒๔
กล้วยบวชชี	๑ ถ้วย (๒๐๐)	๒๑๘
กล้วยไข่เชื่อม	๑ จาน (๒ ผล) (๑๒๕)	๒๐๗
ปาท่องโก๋ขนาดกลาง	๑ คู่ (๔๐)	๑๘๐
ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๑๖๓

[๑๖] *ข้อมูลจาก สำนักโภชนาการ กรมอนามัย.*

ประเภทขนม/ของหวาน (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
ขนมหม้อแกง	๑ ชิ้น (๕๐)	๑๐๘
ขนมเทียน	๑ ห่อ (๓๕)	๘๓
ขนมสอดไส้	๑ ห่อ (๓๕)	๘๐
เฉาก๊วย	๑ ถ้วย (๑๕๐)	๔๘

ประเภทผลไม้ (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
ทุเรียนชะนี	๑๐๐ กรัม	๑๕๘
กล้วยหอม	๑ ผล (๑๐๐)	๑๑๓
กล้วยไข่	๑ ผล (๕๐)	๖๓
แก้วมังกร	๘ ชิ้นพอคำ (๙๐)	๖๐
เงาะ	๔ ผล (๗๒)	๕๕
ขนุน	๒ ยวง (๔๐)	๔๓
ฝรั่ง	½ ผล (๘๐)	๔๒
แตงโม	๘ ชิ้นพอคำ (๑๒๐)	๓๐
แคนตาลูป	๘ ชิ้นพอคำ (๘๐)	๑๙
แตงไทย	๘ ชิ้นพอคำ (๘๐)	๙

ประเภทเครื่องดื่ม (เรียงตามปริมาณพลังงานที่ได้รับ)		
รายการอาหาร	ปริมาณ (กรัม)	ปริมาณพลังงานที่ได้รับ (แคลอรี)
โกโก้	๑ แก้ว (๒๐๐)	๑๖๖
น้ำเต้าหู้ (จืด)	๑ แก้ว (๒๐๐)	๑๒๖
น้ำลำไย	๑ แก้ว (๒๐๐)	๑๒๔
น้ำนมข้าวโพด	๑ แก้ว (๒๐๐)	๙๐
นมจืด	๑ กล่อง (๒๐๐)	๘๘
น้ำส้มคั้น	๑ แก้ว (๒๐๐)	๖๖
น้ำอัดลม	๑ แก้ว (๒๐๐)	๖๐
น้ำใบเตย	๑ แก้ว (๒๐๐)	๓๐
กาแฟร้อน+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑ แก้ว (๒๐๐)	๒๙
ชาร้อน+น้ำตาล ๑ ช้อนชา	๑ แก้ว (๒๐๐)	๑๖

การรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร

อีกหนึ่งในการดูแลสุขภาวะด้วยโภชนบำบัดที่มีความสำคัญยิ่งต่อการดูแลรักษาสุขภาพสำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณรและบุคคลทั่วไปคือ การดูแลรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพร (Herb) โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมุนไพรไทย ถือเป็นหนึ่งในแนวทางการรักษาสุขภาพด้วย*การแพทย์ทางเลือก* หรือ Alternative Medicine[๑๗] ซึ่งกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน

แท้จริงแล้วการรักษาสุขภาพด้วยสมุนไพรไทยนั้น นับเป็นองค์ความรู้จากภูมิปัญญาชาวบ้านของไทยที่มีมาแต่โบราณ เห็นได้จากการที่ชาวไทยโบราณรู้จักการนำผล ใบ ราก เปลือก ยาง เนื้อไม้ เถา หัว และดอกของพืชชนิดต่าง ๆ มาใช้ในการบรรเทาและรักษาโรคเป็นอย่างดี ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามีสมุนไพรไทยที่สามารถนำมาใช้ในการรักษาสุขภาพร่างกายของมนุษย์ได้เป็นจำนวนมากกว่า ๑,๗๐๐ ชนิด ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางแสดงรายชื่อสมุนไพรและสรรพคุณ[๑๘]

รายชื่อสมุนไพร	ประโยชน์และสรรพคุณ
กรรณิการ์	ช่วยบำรุงผิวหนังอันเนื่องจากแผลไฟไหม้และน้ำร้อนลวก แก้ปวดและเวียนศีรษะ
กระชาย	ช่วยรักษาโรคในปากและคอ แก้อาการโลหิตเป็นพิษ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นยารักษาริดสีดวงทวารและช่วยขับปัสสาวะ
กระเจี๊ยบแดง	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดไขมันในเส้นเลือด ลดความเหนียวข้นของเลือด และช่วยขับปัสสาวะ
กระเทียม	ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียดแน่นในท้อง ควบคุมระดับไขมันในเลือด ช่วยรักษาแผลทั้งแผลสดและแผลเรื้อรัง ลดการเกิดลิ่มเลือด ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ทำงานผิดปกติจนเป็นเหตุให้เกิดมะเร็ง
กล้วยน้ำว้า	ช่วยรักษาโรคกระเพาะ แก้ท้องเสีย เป็นยาอายุวัฒนะ แก้โรคบิด รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้ริดสีดวง
ขมิ้น/ขมิ้นชัน	ช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นเฟ้อ รักษาโรคผิวหนัง ช่วยขับลม รักษาอาการท้องเสีย

[๑๗] ***Alternative Medicine*** *คือ การแพทย์ทางเลือกที่สามารถนำไปใช้ทดแทนการแพทย์แผนปัจจุบันได้ โดยไม่ต้องอาศัยการแพทย์แผนปัจจุบัน อ้างอิงจาก www.thaicam.go.th*

[๑๘] ***สมุนไพรไทยและสมุนไพรน่ารู้.*** *อ้างอิงจาก www.เกร็ดความรู้.net*

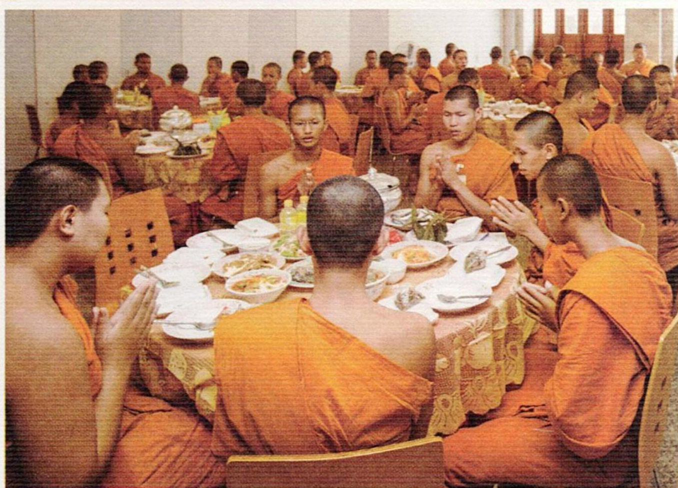
รายชื่อสมุนไพร	ประโยชน์และสรรพคุณ
ข่อย	ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ฆ่าเชื้อในช่องปากและทางเดินอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ริดสีดวงจมูก รักษาอาการปวดฟัน ทำให้ฟันแข็งแรงและไม่ผุ มีสรรพคุณในการรักษาโรคบิด ท้องเสีย ลดไข้ และฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิด
ข่า	มีสรรพคุณช่วยแก้ลมพิษ อาหารเป็นพิษ ช่วยขับลม ลดอาการท้องเฟ้อ เป็นยาฆ่าเชื้อรา ช่วยรักษากลากเกลื้อน
ขิง	ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยฆ่าพยาธิ ขับปัสสาวะ ช่วยละลายเสมหะ แก้ไอและเจ็บคอ บำรุงสายตา และช่วยเจริญอาหาร
ขี้เหล็ก	ช่วยให้นอนหลับ ขับพยาธิ รักษาโรคเหน็บชา ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคริดสีดวงทวาร โรคเบาหวาน ช่วยลดอาการความดันโลหิตสูง
งาดำ	มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง
ตะไคร้	ช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการนิ่ว แก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ และข้อ ช่วยรักษาอาการหืดหอบ และอาการจุกเสียด แน่นท้อง
ถั่วพู	มีใยอาหารมาก ช่วยรักษาอาการท้องผูก มีวิตามินซีสูง ลดอาการ เลือดออกตามไรฟัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด ช่วยในการย่อยโปรตีน ให้พลังงานแก่ร่างกายสูง ช่วยรักษาโรคผิวหนัง
ใบเตย	ช่วยบำรุงหัวใจ รักษาโรคเบาหวาน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจ มีสารต้านมะเร็งสูง ช่วยขับปัสสาวะ และช่วยรักษาโรคผิวหนัง
บวบ	ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ เคลือบกระเพาะและลำไส้ ป้องกัน การอักเสบ มีใยอาหารสูงช่วยในการขับถ่าย เป็นยาระบายอ่อน ๆ
ดอกปีบ	ใช้รักษาอาการหอบหืดและไซนัสอักเสบ ช่วยขยายหลอดลม บำรุงปอด และรักษาอาการวัณโรค

๑๐ ข้อควรรู้

สำหรับพระภิกษุและสามเณรในการดูแลสุขภาพ







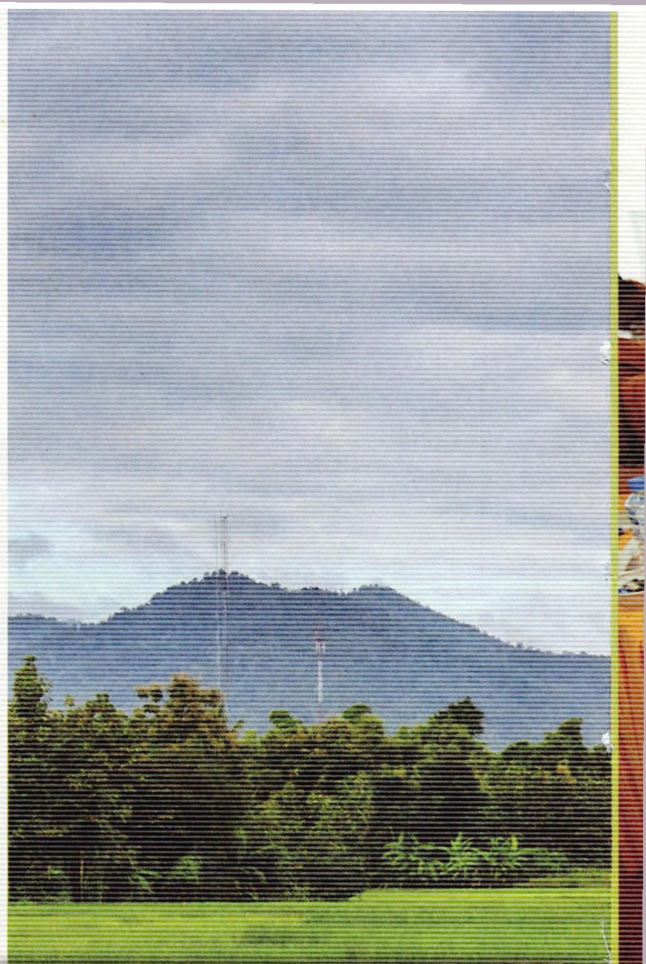
๒

การดูแลสุขภาวะ
สำหรับพระภิกษุและสามเณร
ด้านการเคลื่อนไหว
อิริยาบถ

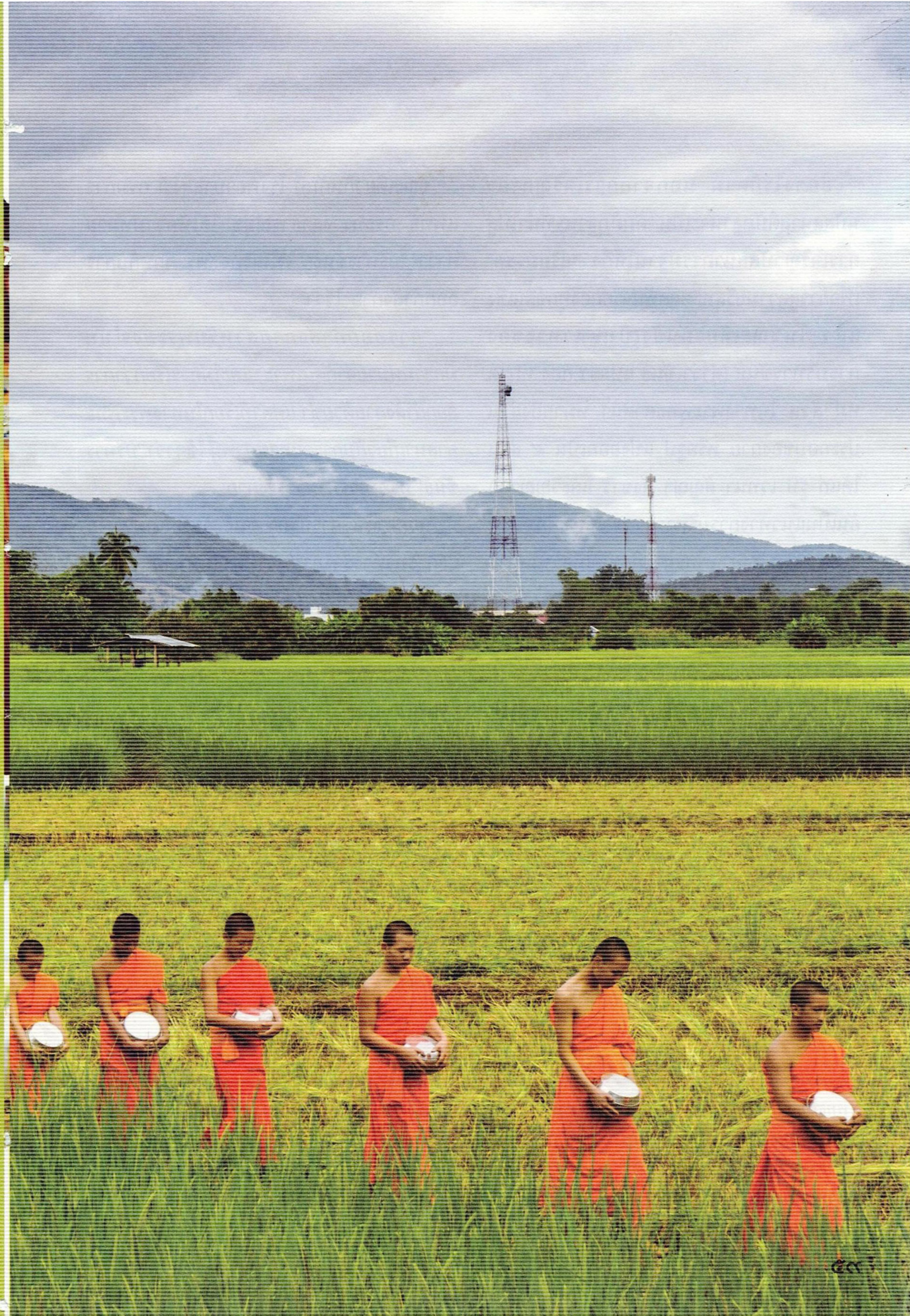




การดูแลสุขภาวะด้านร่างกายสำหรับพระภิกษุและสามเณร ด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถนับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งมาแต่สมัยพุทธกาล ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การเคลื่อนไหวมือ แขน ขา หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยนอกจากจะเป็นแนวทางในการเจริญ "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน" อันเป็นการพิจารณาการเคลื่อนไหวอิริยาบถทางกายที่เรียกว่า **อิริยปถบรรพ** ดังปรากฏความในเรื่อง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค กล่าวถึงพุทธพจน์ว่าด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถทางกายไว้ ความตอนหนึ่งว่า



"ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า 'เราเดิน' เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า 'เรายืน' เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า 'เรานั่ง' หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า 'เรานอน' ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า 'กายมีอยู่' ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล."



อย่างไรก็ตาม นอกจากการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเป็น "กัมมัฏฐาน" ที่นำไปสู่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ถึง "อริยมรรค" เพื่อก้าวสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิงแล้ว ในขณะเดียวกันยังเป็นแนวทางของการบริหารขันธ์ (คำว่า ขันธ์ แปลว่า กอง หมวดหมู่ ส่วน ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงส่วนประกอบของกาย หรือรูป แบ่งออกเป็น ๕ ส่วน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ) อันเป็นแนวทางการบริหารกายของพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายคำว่า "บริหาร" ในที่นี้ หมายถึงการดำรงรักษา การซ่อมแซม ให้อยู่ในสภาพที่ควรจะเป็น และพร้อมให้เป็นประโยชน์ตามความมุ่งหมายนั้น ๆ[๑๙] แตกต่างจากคำว่าบริหารร่างกายสำหรับฆราวาสโดยทั่วไป

ขณะเดียวกันกับที่ โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายคำว่า "บริหารขันธ์" ไว้ในเรื่อง พระภิกษุกับการออกกำลังกาย ไว้ว่า[๒๐]

"การออกกำลังกายสำหรับพระสงฆ์นั้นมีความหมายจำกัดเฉพาะ และไม่ควรเรียกว่าการออกกำลังกายด้วยซ้ำ แต่คำที่เรียกในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพนี้ ใช้คำว่า 'บริหารขันธ์' หรือ การบริหารร่างกาย..."

นอกจากนี้ การบริหารขันธ์ อันมีความหมายถึงการบริหารร่างกาย จึงมีความหมายถึงการที่*พระสงฆ์สามารถจะออกกำลังกายคือบริหารขันธ์นี้ได้ แต่ต้องเป็นการบริหารร่างกายด้วยความสำรวม ระวังไม่ให้ศรัทธาปสาทะของสาธุชนผู้ใฝ่ในธรรมเสื่อมไป ต้องทำด้วยความเหมาะสม พอดี ทำในที่อันควร ไม่แสดงไปตามวิสัยของชาวบ้าน*[๒๑]

---

[๑๙] *พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๔๓). คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่ : คู่มือดำเนินชีวิตของนักบวชใหม่ใต้ร่มกาสาวพัสตร์. หน้า ๑๐๐.*

[๒๐] *โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.* ***แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายในพระสงฆ์.***

[๒๑] *โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.* ***แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายในพระสงฆ์.***

การบริหารขันธ์

รูป

เวทนา

สัญญา

สังขาร

วิญญาณ

ด้วยเหตุนี้ การเคลื่อนไหวอิริยาบถทางกายหรือการบริหารขันธ์สำหรับพระภิกษุและสามเณรในทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อการดูแลร่างกายให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากกว่าจะเป็นไปเพื่อความกำยำของร่างกาย[๒๒] ซึ่งการบริหารขันธ์ของภิกษุสงฆ์สาวกได้ปรากฏขึ้นมาแต่สมัยพุทธกาล ภายใต้วัตรปฏิบัติที่ยังคงสืบทอดมาจวบจนปัจจุบัน ได้แก่ **การบิณฑบาต การกวาดลานวัด และการจงกรม**

ทั้งนี้ การบิณฑบาตและการกวาดลานวัด ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวอิริยาบถทางกาย จัดเป็น ๑ ใน ๔ แห่ง "นิสสัย ๔ ของพระสงฆ์" ตามพุทธบัญญัติ ประกอบด้วย ๑. บิณฑบาต ๒. กวาดลานวัด ๓. ดื่มน้ำมูตร (น้ำปัสสาวะ) ๔. อยู่โคนต้นไม้ ซึ่งปรากฏความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๔ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ มหาวรรค ภาค ๑ ตอนหนึ่งว่า

"ทันใดนั้นแหละ พึงวัดเงา พึงบอกประมาณแห่งฤดู พึงบอกส่วนแห่งวัน พึงบอกสังคีติ พึงบอกนิสสัย ๔ ว่าดังนี้

๑. บรรพชาอาศัยโภชนะ คือคำข้าวอันหาได้ด้วยกำลังปลีแข้ง เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือภัตถวายสงฆ์ ภัตเฉพาะสงฆ์ การนิมนต์ ภัตถวายตามสลาก ภัตถวายในปักษ์ ภัตถวายในวันอุโบสถ ภัตถวายในวันปาฏิบท

๒. บรรพชาอาศัยบังสุกุลจีวร เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย ผ้าไหม ผ้าขนสัตว์ ผ้าป่าน ผ้าแกมกัน

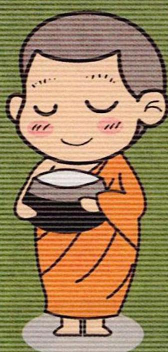
๓. บรรพชาอาศัยโคนต้นไม้เป็นเสนาสนะ เธอพึงอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือวิหาร เรือนมุงแถบเดียว เรือนชั้น เรือนโล้น ถ้ำ

๔. บรรพชาอาศัยมูตรเน่าเป็นยา เธอพึงทำอุตสาหะในข้อนั้นจนตลอดชีวิต อติเรกลาภ คือเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย"

---

[๒๒] พินิจ ลาภธนานนท์. (๒๕๕๖). *ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก*. หน้า ๗๘.

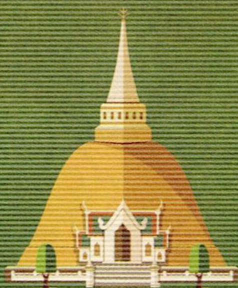
บิณฑบาต



เดินจงกรม



กวาดลานวัด







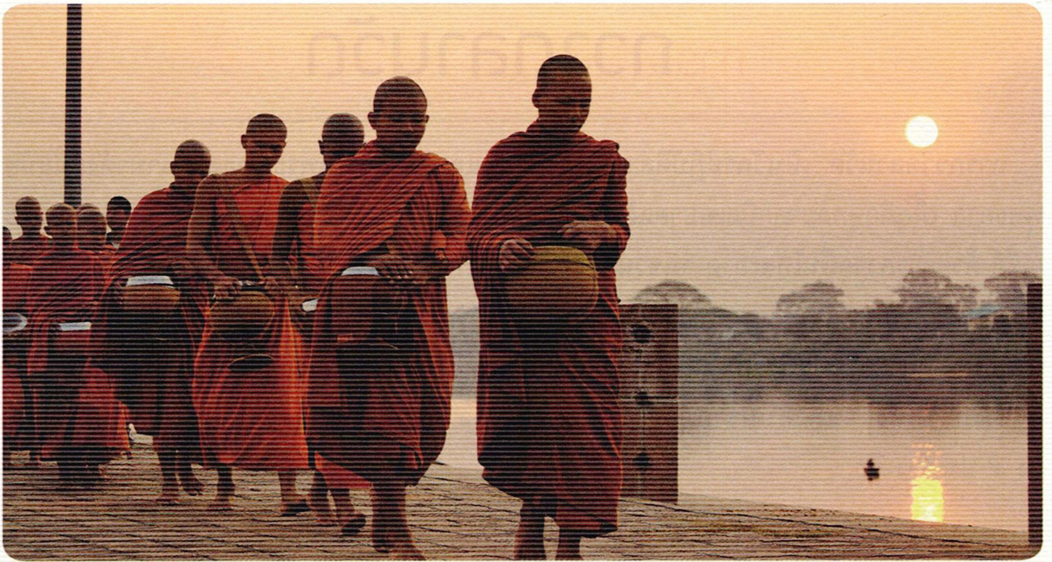
การบิณฑบาต

การบิณฑบาต เป็นการเคลื่อนไหวอิริยาบถ หรือการบริหารขันธ์ที่จัดเป็นวัตรปฏิบัติที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับภิกษุสงฆ์สาวก ดังปรากฏความในพุทธพจน์แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย จตุกนิบาต เล่ม ๒ หน้าที่ ๙๗ ในบทว่า**อิตริตเรน ปิณฺฑปาเตน** ตอนหนึ่งว่า

"ด้วยบิณฑบาตอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ในบิณฑบาตสันโดษนี้ ภิกษุพึงรู้จักบิณฑบาต พึงรู้จักเขตของบิณฑบาต พึงรู้จักสันโดษด้วยบิณฑบาต พึงรู้จักธุดงค์ที่เกี่ยวด้วยบิณฑบาต ในข้อเหล่านั้น ข้อว่าบิณฑบาต ได้แก่ บิณฑบาต ๑๖ คือ ข้าวสุก ขนมสด ข้าวสัตตุ ปลา เนื้อ น้ำนม นมส้ม เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ข้าวยาคู ของควรเคี้ยว ของควรลิ้ม ของควรเลีย"

นอกจากจะเป็นการ "ภิกขาจาร" เพื่อขอภัตตาหารจากชาวบ้านเพื่อการยังชีพแล้ว การบิณฑบาตยังเป็นการปฏิบัติเพื่อยังความศรัทธาในหมู่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ทรง "บิณฑจาริกวัตร" หรือการดำเนินบิณฑบาตด้วยพระองค์เองเพื่อโปรดสัตว์โลกทั้งหลายอย่างเป็นปกติ ซึ่งได้รับการสืบทอดต่อเนื่องไปยังหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกทั้งหลายสืบต่อมาจวบจนปัจจุบัน





การเดินบิณฑบาตยังคงเป็นวัตรปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรที่สืบทอดมาจวบจนปัจจุบัน ซึ่งการเดินบิณฑบาตด้วยเท้าเปล่าเป็นระยะทาง ๒-๓ กิโลเมตรต่อวัน นอกจากจะเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันได้อานิสงส์มากในทางวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมเปรียบเทียบระหว่าง "อสัตบุรุษ" กับ "สัตบุรุษ" (ผู้ที่พร้อมมูลด้วยธรรม) ซึ่งได้รวบรวมไว้ใน พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (๒. อนุปทวรรค) ๓. สัปปุริสสูตร ตอนหนึ่งว่า

"ส่วนสัตบุรุษย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า 'เพราะความเป็นผู้ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ธรรมคือโลภะย่อมไม่ถึงความสิ้นไป ธรรมคือโทสะย่อมไม่ถึงความสิ้นไป หรือธรรมคือโมหะย่อมไม่ถึงความสิ้นไป แม้ถ้าภิกษุไม่เป็นผู้ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร แต่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรม เธอก็เป็นผู้ควรบูชา ควรสรรเสริญ ในหมู่ภิกษุนั้น' เพราะความเป็นผู้ถือการเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตรนั้น สัตบุรุษนั้นจึงทำข้อปฏิบัติเท่านั้นไว้ในภายใน แล้วไม่ยกตน ไม่ข่มผู้อื่น ภิกษุทั้งหลาย นี้ชื่อว่าธรรมของสัตบุรุษ..."

การเดินบิณฑบาตยังเป็นการบริหารขันธ์หรือออกกำลังกายสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรอย่างดียิ่งด้วย

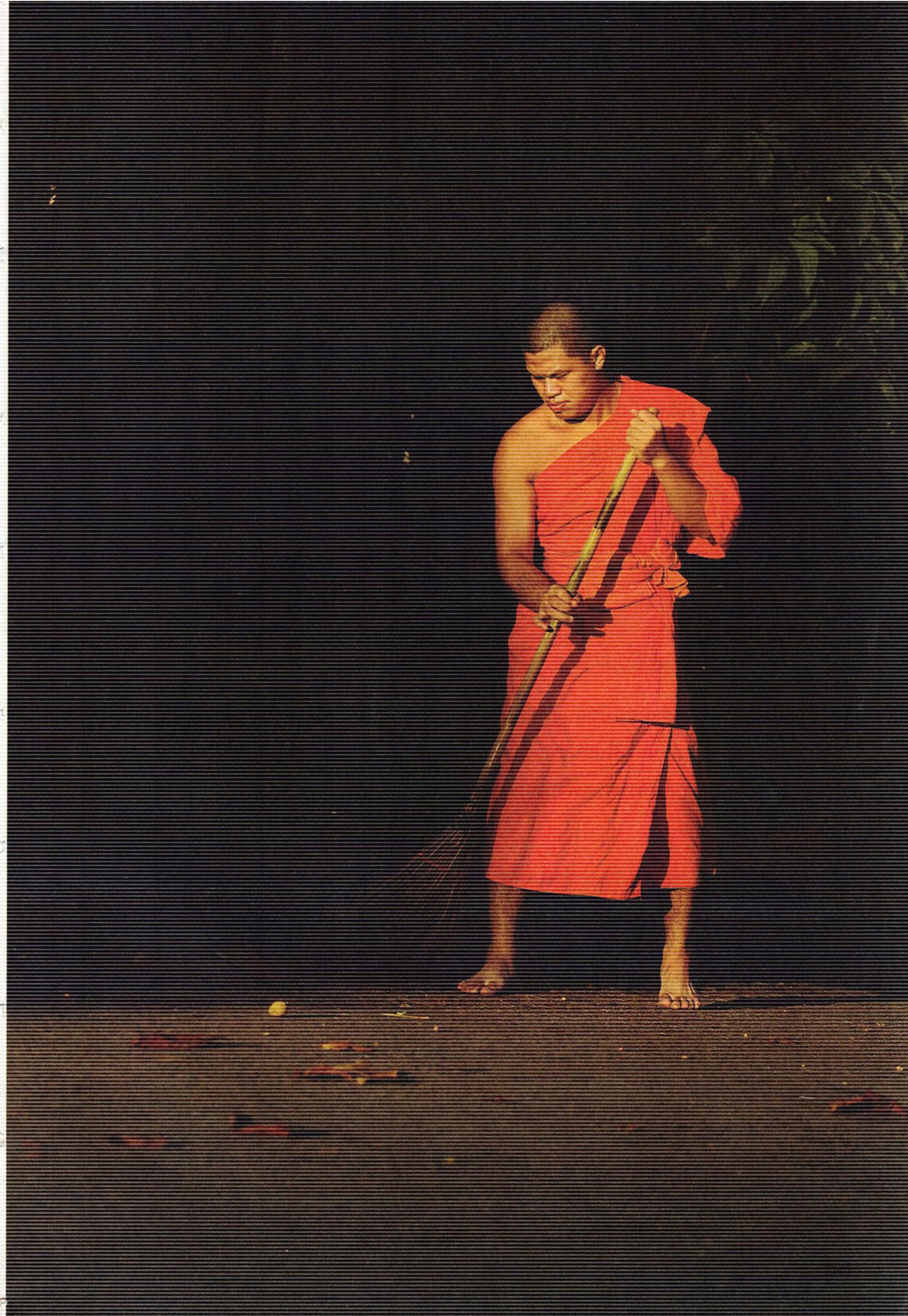
การกวาดลานวัด

การกวาดลานวัด เป็นวัตรปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและสามเณรในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เมื่อภิกษุกลับจากบิณฑบาตแล้ว มักดูแลความสะอาดบริเวณโดยรอบโบสถ์ วิหาร ลานพระเจดีย์ ด้วยการกวาดพื้นให้สะอาด จนชวนให้รู้สึกได้ว่า การบิณฑบาตกับการกวาดลานวัดเป็นกิจวัตรที่เนื่องกัน[๒๓] ด้วยในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าและภิกษุสาวกทั้งหลาย อาศัย "สวน" หรือ "ป่า" อันร่มรื่นด้วยหมู่แมกไม้นานาพรรณ เป็นเสนาสนะเพื่อพำนักอาศัย การกวาดลานวัดจึงเป็นวัตรปฏิบัติที่สำคัญยิ่งประการหนึ่ง จนถึงกับปรากฏอานิสงส์ของการกวาดลานวัด ในพระวินัยปิฎก ปริวารปาฬิ ถึง ๕ ประการ คือ



นอกจากจะยังผลด้านความสะอาดให้แก่เสนาสนะ รวมถึงวัดวาอารามทั้งหลายแล้ว ยังเป็นการบริหารขันธ์ที่ให้ผลด้านความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาวะทางกาย รวมตลอดถึงการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นแนวทางสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อถึง "อริยมรรค" อีกด้วย

[๒๓] *พินิจ ลาภธนานนท์. (๒๕๕๖). ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก. หน้า ๘๑*



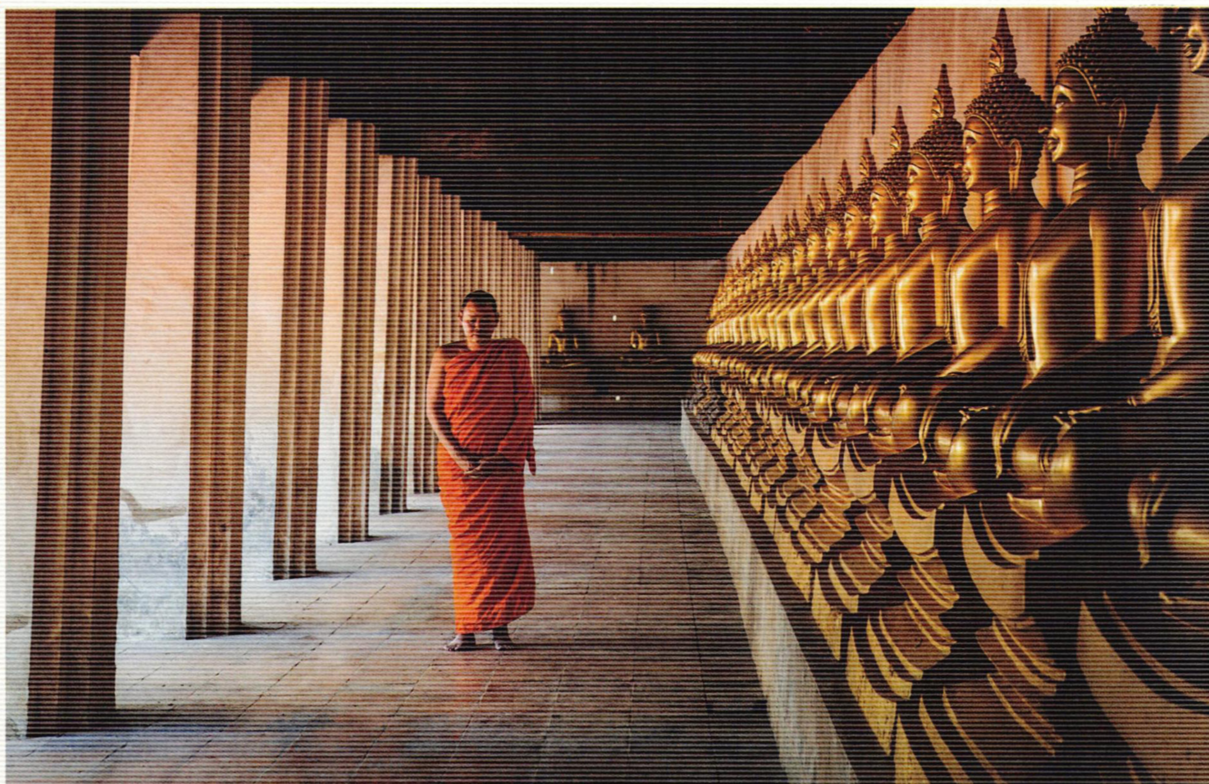
การจงกรม

คำว่า จงกรม มาจากคำว่า จังกม (อ่านว่า จัง-กะ-มะ) หมายถึง การเดินอย่างมีสติกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวทางกายในทุกย่างก้าว อันเป็นวัตรปฏิบัติที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ดังปรากฏความในพระพุทธประวัติ ตอนที่ ๔๖ เรื่อง ทรงเสวยวิมุตติสุข ในสัปดาห์ที่สาม ณ รัตนจงกรมเจดีย์ ความตอนหนึ่งว่า

"เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จจากอนิมิสเจดีย์ ในสัปดาห์ที่สาม ทรงปรารถนาจะกระทำปาฏิหาริย์เพื่อระงับเสียซึ่งความสงสัยในพุทธธรรมของปวงเทวดาทั้งหลาย จึงทรงหยุด ณ กลางทางระหว่างต้นอชปาลนิโครธ (ต้นไทร มีคนเลี้ยงแกะอาศัยพักอยู่ในเวลาเลี้ยงแกะ) กับอนิมิสเจดีย์ เนรมิตที่รัตนจงกรมขึ้นทางทิศเหนือแห่งมหาโพธิพฤกษ์ แล้วเสด็จดำเนินจงกรมอยู่ ณ ที่แห่งนั้น ตั้งแต่วันสิ้นเดือนวิสาขะเป็นเวลา ๗ วัน สถานที่แห่งนั้นได้นามในเวลาต่อมาว่า "รัตนจงกรมเจดีย์" หรือ "เจดีย์จงกรมแก้ว" "

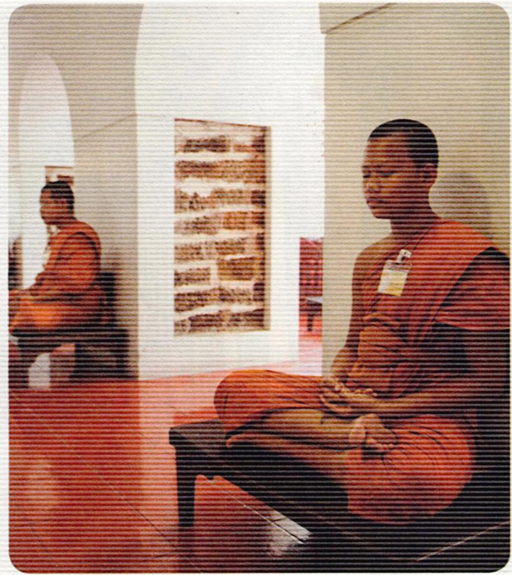
นอกจากการจงกรมจะเป็นแนวทางปฏิบัติสู่อริยมรรคแล้ว พระพุทธเจ้ายังทรงแสดงธรรมถึงคุณความดีของการจงกรมว่าเป็นแนวทางส่วนหนึ่งของการบริหารขันธ์ให้ห่างไกลจากความเจ็บไข้ได้ป่วยอีกด้วย ดังความในพระพุทธพจน์เรื่อง **จังกมสูตร** ว่าด้วยอานิสงส์แห่งการจงกรม ๕ ประการ ตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๑ ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๑ ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย ๑ อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยไปโดยดี ๑ สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรม ๕ ประการ นี้แล."



ด้วยความสำคัญของการจงกรม พระพุทธองค์จึงทรงส่งเสริมให้หมู่ภิกษุสาวกทั้งหลายปฏิบัติจงกรมอย่างสม่ำเสมอ ดังความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ คณกโมคคัลลานสูตร ตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนพราหมณ์ ในเมื่อภิกษุเป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะได้ ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า ดูก่อนภิกษุ มาเถิด เธอจงเป็นผู้ประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นอยู่ คือ จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี พึงเอาเท้าซ้อนเท้า มีสติรู้สึกตัวทำความสำคัญว่า จะลุกขึ้นไว้ในใจ แล้วสำเร็จสีหไสยาโดยข้างเบื้องขวาตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอาวรณียธรรม ด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรีเถิด ฯ"



นอกจากนี้ การจงกรม ยังจัดเป็นอุบายสำคัญในการละ "นิวรณ์" แปลว่า เครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุถึงธรรม ประกอบด้วย *กามฉันทะ* ความพอใจยินดีในกาม *พยาบาทะ* ความไม่พอใจ ขุ่นเคืองใจ *ถีนมิทธะ* ความหดหู่ เศร้าซึม *อุทธัจจกุกกุจจะ* ความฟุ้งซ่าน และ*วิจิกิจฉา* ความลังเลสงสัย อันเป็นกิเลสเครื่องกั้นไม่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงอริยมรรค ดังความในโมคคัลลานสูตรในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕ อังคุตรนิกาย สัตตก-อัฏฐก-นวกนิบาต ตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนโมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแล เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่ ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้วได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงยอนช่องหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้แต่นั้นเธอพึงลุกขึ้นยืน เอาน้ำล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงทำในใจถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไรกลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ฉะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสำเร็จสีหไสยา คือนอนตะแคงเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึงรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดูก่อนโมคคัลลานะเธอพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯ"

ไม่เพียงเท่านั้น การจงกรมยังเป็นวัตรปฏิบัติสำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเข้าสู่อริยมรรคโดยแท้ ดังความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๔ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนพราหมณ์ ความกลัวและความขลาดนั้น ย่อมมาถึงเราผู้กำลังเดินจงกรมอยู่ เรานั้นจะไม่ยืน ไม่นั่ง ไม่นอนเลย ตราบที่เรายังเดินจงกรมอยู่ ย่อมกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้

ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อเรานั้นยืนอยู่ ความกลัวและความขลาดนั้นย่อมมา เรานั้นจะไม่เดินจงกรม ไม่นั่ง ไม่นอนเลย ตราบเท่าที่เรายังยืนอยู่ ย่อมกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้

ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อเรานั้นนั่งอยู่ ความกลัวความขลาดนั้นย่อมมา เรานั้นจะไม่นอนไม่ยืน ไม่เดินจงกรมเลย ตราบเท่าที่เรายังนั่งอยู่ ย่อมกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้

ดูก่อนพราหมณ์ เมื่อเรานั้นนอนอยู่ ความกลัวและความขลาดนั้นย่อมมา เรานั้นจะไม่นั่ง ไม่ยืน ไม่เดินจงกรมเลย ตราบเท่าที่เรายังนอนอยู่ ย่อมกำจัดความกลัวและความขลาดนั้นได้."

การจงกรม จึงนับเป็นวัตรปฏิบัติที่ไม่เพียงแต่จะหนุนนำให้หมู่พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา สามารถเข้าถึงอริยมรรคได้โดยตรงเท่านั้น หากแต่ยังเป็นการบริหารขันธ์ที่นำไปสู่ความแข็งแรง สมบูรณ์ของร่างกายได้อย่างดีอีกด้วย

อาจกล่าวได้ว่า ทั้งการบิณฑบาต การกวาดลานวัด และการจงกรม ล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางการบริหารขันธ์สำหรับพระภิกษุและสามเณร ที่ยังผลให้เกิดความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเกื้อหนุนต่อการเจริญวิปัสสนาปัญญา เพื่อถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากกองทุกข์สิ้นเชิงอย่างแท้จริง

ฤษีดัดตน

หนึ่งในการดูแลรักษาสุขภาพอันเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของไทยที่ปรากฏหลักฐานมาตั้งแต่โบราณคือ การดูแลสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถที่เรียกว่า *"ฤษีดัดตน"* โดยปรากฏหลักฐานในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช (รัชกาลที่ ๑) ระบุว่า เมื่อครั้งที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินการบูรณปฏิสังขรณ์วัดโพธารามหรือวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามในปัจจุบัน เมื่อราว พ.ศ. ๒๓๓๑ นั้น ได้โปรดเกล้าฯ ให้รวบรวมการแพทย์แผนโบราณและศิลปะวิทยาการตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่าดัดตนของฤษีคลายกล้ามเนื้อเพื่อพักผ่อนอิริยาบถมาแสดงไว้ภายในวัดแห่งนี้ ให้ราษฎรทั่วไปได้ศึกษาเล่าเรียนและดูแลสุขภาพของตนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งในสมัยแรกนั้นมีการปั้นรูปฤษีแสดงท่าดัดตนแบบต่าง ๆ ด้วยดินไว้ใกล้กับพระวิหารทางทิศใต้ กระทั่งในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ ๓) ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการบูรณปฏิสังขรณ์วัดแห่งนี้เป็นการใหญ่ เมื่อ พ.ศ. ๒๓๗๙ จึงโปรดเกล้าฯ ให้กรมหมื่นณรงค์หริรักษ์ เป็นแม่กองกำกับช่างหล่อรูปฤษีแสดงท่าดัดตนด้วยสังกะสีผสมดีบุก เรียกว่า "ชิน" จำนวน ๑๒๗ ท่า แล้วโปรดเกล้าฯ ให้นักปราชญ์ราชบัณฑิตร่วมกันประพันธ์โคลงประกอบรูปฤษีดัดตนจารึกลงบนแผ่นศิลาประดับไว้ตามผนังศาลารายรอบวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามสืบมาจวบจนปัจจุบัน[๒๔]

สำหรับความสำคัญของ "การดัดตน" อันทรงคุณประโยชน์ต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายโดยการยืด การงอ การบิดร่างกายในส่วนต่าง ๆ นั้น นับว่าเป็นภูมิปัญญาแพทย์แผนโบราณอันทรงคุณค่าของไทยอย่างยิ่ง ด้วยนอกจากจะช่วยให้โลหิตไหลเวียนได้สะดวกแล้ว ยังเป็นการช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อได้อีกด้วย ทั้งนี้สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ได้คัดเลือกท่าฤษีดัดตนที่ปรากฏหลักฐานมาแต่โบราณซึ่งมีจำนวนมากถึง ๑๒๗ ท่า มาประยุกต์ให้เกิดความต่อเนื่องด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในท่วงท่าหลัก ๆ เป็นจำนวน ๑๕ ท่า เผยแพร่สู่หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้นำไปเป็นต้นแบบด้านการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทั่วไป โดยท่าฤษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า ประกอบด้วย[๒๕]

---

[๒๔] *ประวัติความเป็นมาของฤษีดัดตน. อ้างอิงจาก www.yesspathailand.com*

[๒๕] *การบริหารแบบไทย ท่าฤษีดัดตนพื้นฐาน ๑๕ ท่า. อ้างอิงจาก www.tungsong.com*



๑ ***ท่านวดบริเวณกล้ามเนื้อใบหน้า*** เป็นการบริหารบริเวณใบหน้าเพื่อช่วยให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณใบหน้าได้ทั่วถึง ช่วยบำรุงสายตา และส่งเลือดไปเลี้ยงสมอง



๒ ***ท่าเทพพนม ท่าฤษีดัดตนแก้ลมในลำลึงค์ และลมข้อมือ*** เป็นท่าที่ใช้ในการบริหารช่วงแขนทั้งหมด ข้อศอก ไหล่ จนถึงลำคอ และหลังช่วยในการส่งเลือดและลมไปตามแขน เพื่อแก้โรคลมในข้อแขน



๓ ***ชูหัตถ์วาดหลัง*** เป็นท่าที่ช่วยให้เลือดลมบริเวณแขน ไหล่ และหลังหมุนเวียนได้ดีขึ้นจึงช่วยแก้อาการปวดท้องและปวดข้อเท้าได้ดี



๔ *ท่าแก้เกียจ* เป็นท่าสำหรับแก้ลมเจ็บศีรษะและตามัว ใช้คลายกล้ามเนื้อบริเวณบ่า และคอ ช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ลดอาการเวียนศีรษะและอาการตาพร่ามัว



๕ *ท่าดึงศอกไล้คาง* หรือ*ท่าแก้แขนขัดและแก้ขัดแขน* ช่วยให้เลือดบริเวณแขนไหลเวียนได้ดีขึ้น



๖ *ท่าแก้กล่อนและแก้เข่าขัด* เป็นท่านวดบริเวณต้นขาไปจนถึงปลีน่องเพื่อกระตุ้นเลือดลมให้ไหลเวียนดี ช่วยแก้อาการปวดขาได้



๗ *ท่ายิงธนู หรือท่าแก้กล่อนปัตคาดและแก้เส้นมหาสนุกระงับ* ช่วยให้ลมที่ไปขัดอยู่ตามแนวกระดูกสันหลังไหลเวียนดีขึ้น ทั้งยังช่วยให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงระบบประสาทได้ดีขึ้นด้วย



๘ *ท่าแก้ลมในแขน* ช่วยคลายกล้ามเนื้อและเส้นเลือดอันเนื่องจากอาการปวดแขนเป็นหลัก



๙ *ท่าดำรงกายอายุยืน* เป็นท่าที่เน้นการทรงตัว ใช้ทดสอบการทรงตัว มีผลต่อการบริหารสะโพก

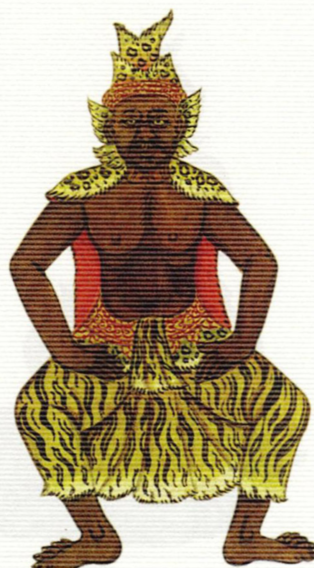
๑๐ ***ท่าแก้ไหล่ ขา และเข่า*** เป็นท่าที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้ดี





๑๑ ***ท่าแก้โรคในอก*** เป็นท่าที่ช่วยให้เลือดบริเวณทรวงอกและหัวใจไหลเวียนได้ดีขึ้น

๑๒ ***ท่าเต้นโขน*** เป็นท่าแก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า เน้นการบริหารเพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดีส่งผลดีต่อข้อเข่าและสะโพก





๑๗ *ท่าแก้ตะโพกสลักเพชรและแก้ไหล่ตะโพกขัด* เป็นท่าบริหารที่ให้ประโยชน์ต่อแนวขาทั้งหมด



๑๘ *ท่าดัดตนแก้เมื่อยปลายมือปลายเท้า* เป็นท่าสำหรับการบริหารทุกส่วนของร่างกาย

การบริหารขันธ์ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การบริหารร่างกายสำหรับพระสงฆ์ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมีประโยชน์ต่อการเพิ่มความอ่อนตัว และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถประสานการทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ช่วยลดความเจ็บปวดและการยึดเกร็งของกล้ามเนื้อ ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับการผ่อนคลายมากขึ้นด้วย โดยแบ่งออกเป็น ๔ หมวดต่าง ๆ ดังนี้

๑. การบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นคอ

๒. การบริหารร่างกาย ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อแขน

๓. การบริหารร่างกาย ด้วยการบริหารกล้ามเนื้อลำตัว

๔. การบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่านั่งพื้น ๑๑ ท่า

๕. การบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่ายืน ๑๑ ท่า

๖. การบริหารร่างกาย ด้วยการเสริมสร้างกล้ามเนื้อโดยใช้เก้าอี้ที่แข็งแรง ไม่มีล้อ ๘ ท่า

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ จัดเป็นการบริหารขันธ์สำหรับพระภิกษุและสามเณรที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากพระภิกษุและสามเณรต้องใช้กล้ามเนื้อคอในการรับน้ำหนักเพื่อการดำเนินกิจวัตรประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ทั้งการบิณฑบาต การนั่งสมาธิ การนั่งเรียนพระอภิธรรม การนั่งเขียนหรือจัดพิมพ์เอกสารต่าง ๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเมื่อยล้าหรือการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อต้นคอได้ง่าย การบริหารกล้ามเนื้อต้นคออย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้พระภิกษุและสามเณรมีกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอที่แข็งแรง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ทั้งนี้พระภิกษุสงฆ์และสามเณรสามารถบริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ ประกอบด้วย

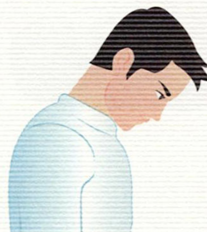
ท่าที่ ๑

การบริหารกล้ามเนื้อต้นคออย่างง่าย

สามารถปฏิบัติได้ทั้งในอิริยาบถยืนหรือนั่ง แบ่งออกเป็น ๔ จังหวะ

จังหวะที่ ๑
เงยศีรษะไปทางด้านหลัง
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรง





จังหวะที่ ๒
ก้มศีรษะมาทางด้านหน้า
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรง







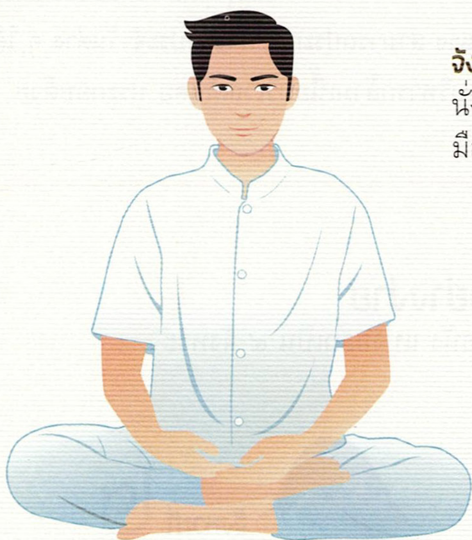
จังหวะที่ ๓
เอียงศีรษะไปทางด้านขวา
ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรง

จังหวะที่ ๔
เอียงศีรษะไปทางด้านซ้าย ค้างไว้ ๑๕-๒๐ วินาที
แล้วตั้งศีรษะตรง แล้วปฏิบัติตามจังหวะ ๑-๔ ซ้ำอีก
ประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง

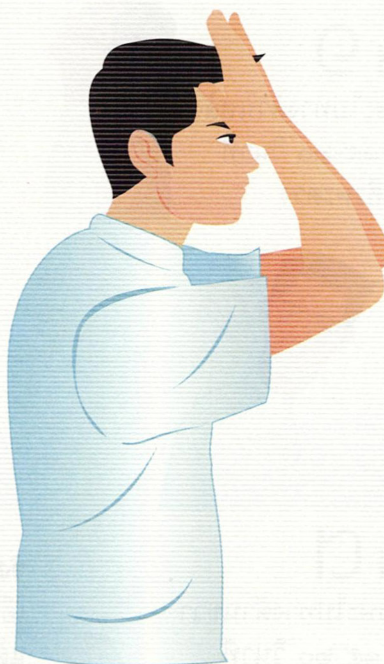
ท่าที่ ๒

การบริหารกล้ามเนื้อต้นคอด้านหน้า

สามารถปฏิบัติได้ในอิริยาบถนั่ง แบ่งออกเป็น ๓ จังหวะ



จังหวะที่ ๑
นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง
มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าผาก



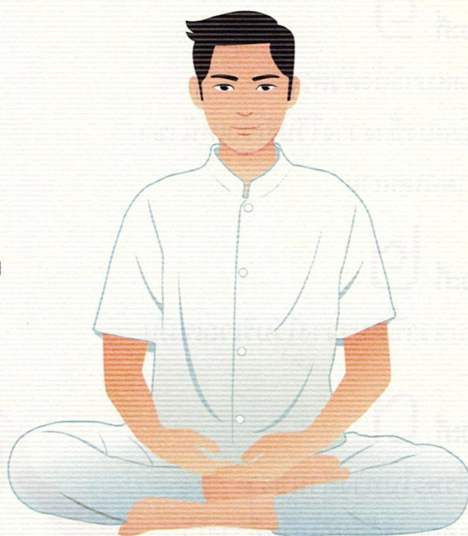
จังหวะที่ ๒
ก้มศีรษะไปทางด้านหน้า โดยออกแรงต้านกับมือที่วางไว้บริเวณหน้าผาก ค้างไว้ ๑๐ วินาที

จังหวะที่ ๓
เอนศีรษะกลับมาในท่าเริ่มต้น
ปฏิบัติตามจังหวะ ๑-๓ ซ้ำอีก ประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง

ท่าที่ ๓

การบริหารกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลัง

สามารถปฏิบัติได้ในอิริยาบถนั่ง แบ่งออกเป็น ๓ จังหวะ

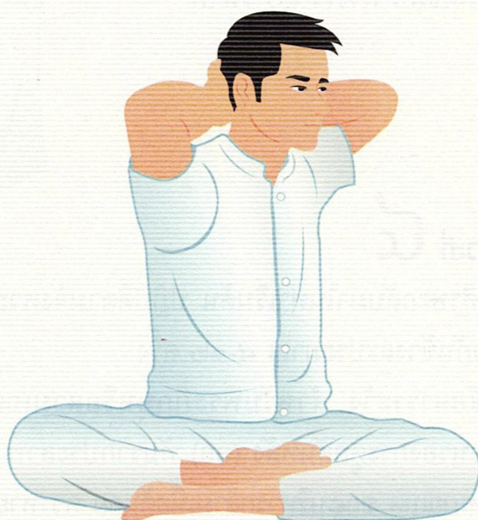


จังหวะที่ ๑

นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง
มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณต้นคอด้านหลัง

จังหวะที่ ๒

เอนศีรษะไปทางด้านหลัง
โดยออกแรงต้านกับมือที่วางไว้
บริเวณต้นคอด้านหลัง ค้างไว้ ๑๐ วินาที



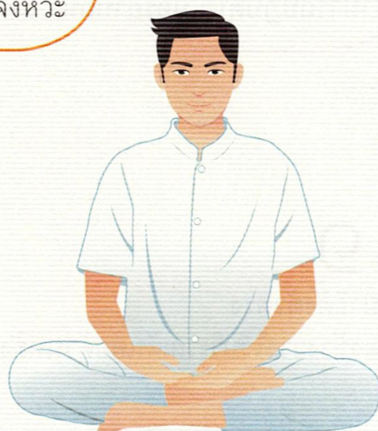
จังหวะที่ ๓

เอนศีรษะกลับมาในท่าเริ่มต้น
ปฏิบัติตามจังหวะ ๑-๓
ซ้ำอีกประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง

ท่าที่ ๘

การบริหารกล้ามเนื้อต้นคอด้านข้าง

สามารถปฏิบัติได้ในอิริยาบถนั่ง แบ่งออกเป็น ๔ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

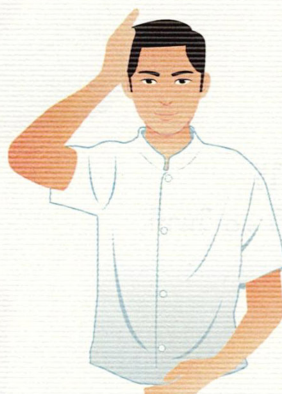
นั่งขัดสมาธิตั้งตัวตรง
มือทั้งสองข้างวางไว้บริเวณหน้าขา
ในท่าผ่อนคลาย

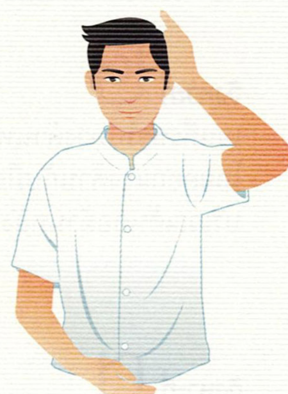
จังหวะที่ ๒

ยกมือขวาขึ้นมาวางไว้บริเวณขมับ

จังหวะที่ ๓

เอนศีรษะไปทางด้านขวา
โดยออกแรงต้านกับมือที่วางไว้
บริเวณขมับ ค้างไว้ ๑๐ วินาที





จังหวะที่ ๔

เอนศีรษะกลับมาในท่าเริ่มต้น ปฏิบัติตามจังหวะ ๑-๓ ในด้านตรงกันข้าม ปฏิบัติเช่นนี้สลับกันข้างละประมาณ ๘-๑๒ ครั้ง

ข้อควรระวัง สำหรับพระภิกษุหรือสามเณรที่มีอาการปวดคอ กระดูกคอเสื่อม หมอนรองกระดูกสันหลัง (คอ) ทับรากประสาท ไม่ควรบริหารในท่านี้

หมายเหตุ ขณะบริหารกล้ามเนื้อต้นคอ ควรหายใจเป็นจังหวะ ปฏิบัติอย่างช้า ๆ สบาย ๆ ไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อคอ

การบริหารกล้ามเนื้อแขน

การบริหารกล้ามเนื้อแขน ถือเป็นการบริหารขันธ์ที่มีความสำคัญสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากพระภิกษุและสามเณรต้องใช้แขนในการประคองบาตรขณะเดินบิณฑบาตเป็นระยะทางไกล ทั้งยังต้องเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนนี้ขณะกวาดลานวัดและประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เพื่อการดูแลเสนาสนะให้สะอาดเรียบร้อย การบริหารกล้ามเนื้อแขนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้พระภิกษุและสามเณรมีกล้ามเนื้อแขนที่แข็งแรง สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

ทั้งนี้พระภิกษุสงฆ์และสามเณรสามารถบริหารกล้ามเนื้อแขน ประกอบด้วย

ท่าที่ ๑

การบริหารแขนด้วยการใช้ลูกบอล

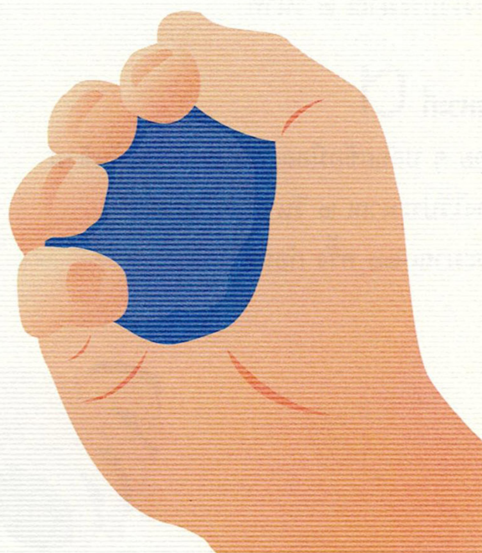
แบ่งออกเป็น ๒ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

วางลูกบอลขนาดเท่าลูกเทนนิสไว้ในอุ้งมือ

จังหวะที่ ๒

ค่อย ๆ ออกแรงบีบลูกบอลมากเท่าที่ทำได้ แล้วคลายมือออก โดยทำซ้ำในท่าเดิมประมาณ ๒๐ ครั้งต่อมือ ๑ ข้าง



ท่าที่ ๒

การบริหารแขนด้วยการใช้ถุงทราย หรือวัตถุที่มีน้ำหนักประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม

แบ่งออกเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

คว่ำมือลง โดยในมือถือถุงทราย
หรือวัตถุที่มีน้ำหนักประมาณ ๐.๕ กิโลกรัม

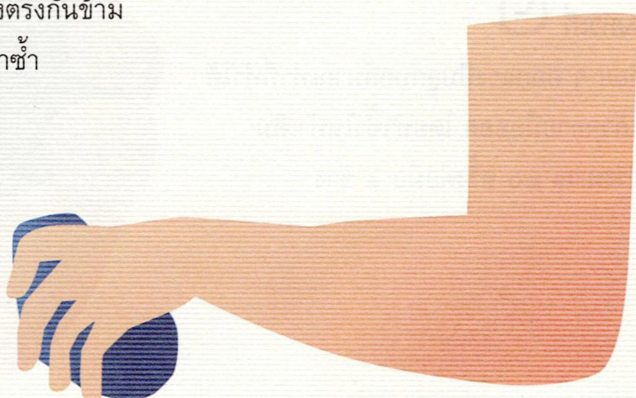


จังหวะที่ ๒

ค่อย ๆ ยกข้อมือขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
ค้างไว้ประมาณ ๒ วินาที

จังหวะที่ ๓

ค่อย ๆ ปล่อยข้อมือลงในทิศทางตรงกันข้าม
ค้างไว้ประมาณ ๒ วินาที แล้วทำซ้ำ
ประมาณ ๒๐ ครั้ง ก่อนสลับมือ



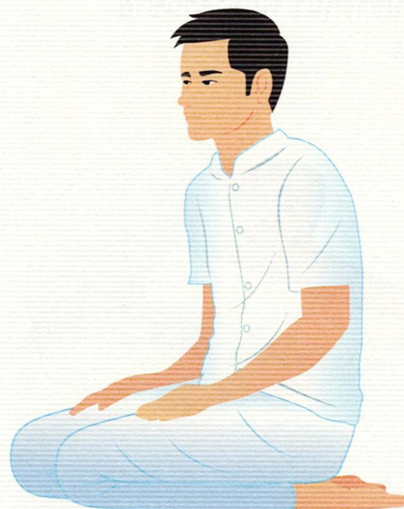
การบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่านั่งพื้น

มีด้วยกัน ๑๑ ท่า ประกอบด้วย

ท่าที่ ๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

แบ่งเป็น ๒ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

นั่งคุกเข่า ทับฝ่าเท้าทั้งสอง วางมือไว้บนหน้าขา



จังหวะที่ ๒

โน้มลำตัวลง พร้อมกับยืดแขนออกไป ใช้ฝ่ามือทั้งสองดันพื้นไปด้านหน้าให้ไกลที่สุด หรือเท่าที่ทำได้ จนแขนตึง นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นดึงร่างกายกลับคืนสู่ท่านั่งเดิมตามจังหวะที่ ๑ ก่อนเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นตั้งลำตัวตรง พร้อมกับเหยียดขาด้านขวาไปข้างหน้า พับขาด้านซ้ายเข้าด้านใน



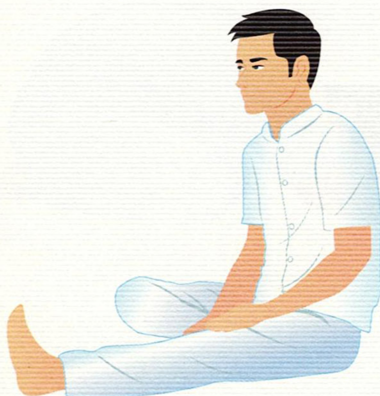


จังหวะที่ ๒

โน้มตัวพร้อมกับใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างไปสัมผัสปลายนิ้วเท้าด้านขวาที่เหยียดอยู่ (เท่าที่ทำได้) นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘

จังหวะที่ ๓

คลายนิ้วมือที่สัมผัสปลายเท้าด้านขวา พร้อมกับเอนตัวไปอยู่ในท่าตั้งตรงเหมือนจังหวะที่ ๑ จากนั้นให้สลับเป็นการเหยียดขาด้านซ้ายไปข้างหน้า พับขาขวาเข้าด้านใน แล้วปฏิบัติท่าบริหารตามจังหวะที่ ๒ และ ๓ ตามลำดับ และปฏิบัติตามจังหวะดังกล่าวสลับกันไป





ท่าที่ ๗

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขา หลัง และไหล่

แบ่งเป็น ๒ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นตั้งลำตัวตรง พร้อมเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปด้านหน้า

จังหวะที่ ๒

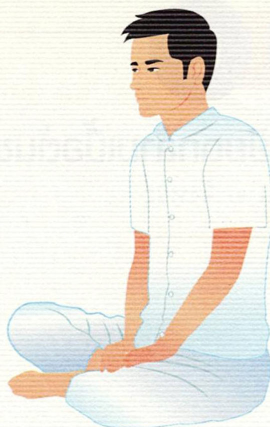
โน้มตัวไปข้างหน้า พร้อมกับยืดแขน และใช้ปลายนิ้วมือไปแตะที่ปลายนิ้วเท้า หรือเท่าที่ทำได้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นดึงร่างกายกลับคืนสู่ท่านั่งเดิมตามจังหวะที่ ๑ ก่อนเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง



ท่าที่ ๘

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง

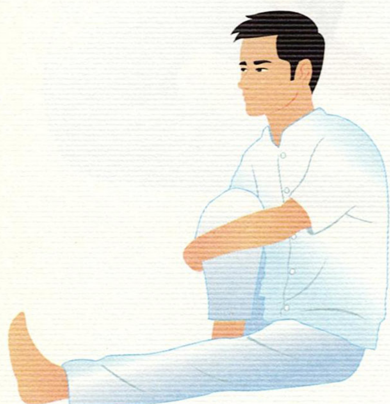


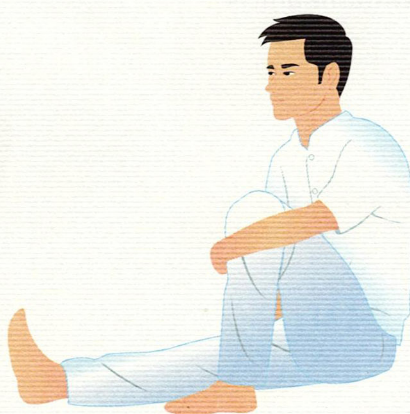
จังหวะที่ ๒

เหยียดขาทั้งสองข้างไปด้านหน้า

จังหวะที่ ๓

พับขาขวาแล้วยกตั้งขึ้น พร้อมกับใช้แขนทั้งสองข้างโอบท่อนขาด้านขวาเข้าชิดลำตัว นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นให้สลับขาเปลี่ยนเป็นอีกข้างหนึ่ง แล้วปฏิบัติท่าบริหารตามจังหวะที่ ๒ และ ๓ ตามลำดับและปฏิบัติตามจังหวะดังกล่าวสลับกันไป





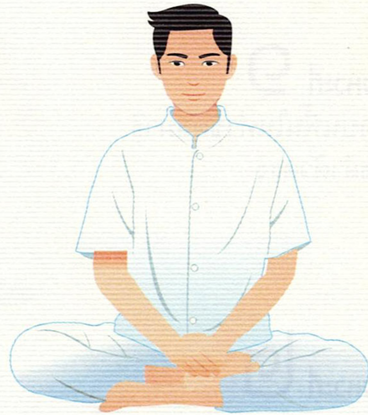
ท่าที่ ๕

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาด้านหลังและน่อง

แบ่งเป็น ๒ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

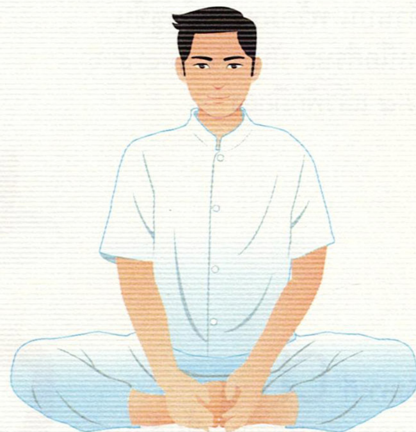
นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง



จังหวะที่ ๒

เคลื่อนฝ่าเท้าทั้งสองด้านมาประกบกัน

นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘



ท่าที่ ๖

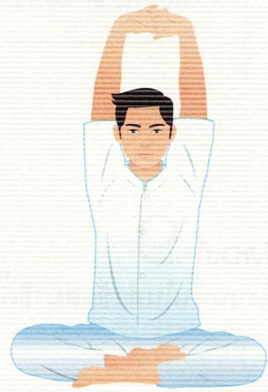
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างและแขน

แบ่งเป็น ๗ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิ
ตั้งลำตัวตรง

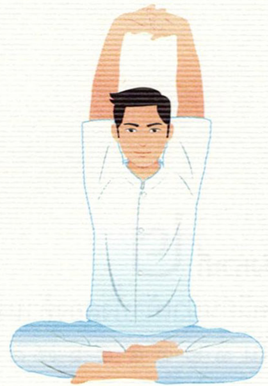




จังหวะที่ ๒

ประสานมือเข้าด้วยกันยกขึ้นด้านบน พร้อมหงายมือชูขึ้นเหนือศีรษะ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วพักมือลง

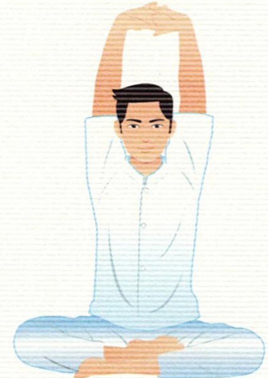




จังหวะที่ ๓

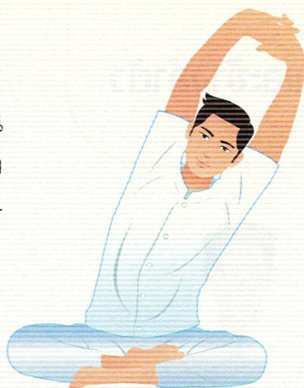
ยกแขนที่ประสานชูขึ้นด้านบนตามจังหวะที่ ๒ จากนั้นเอียงตัวไปทางขวา นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

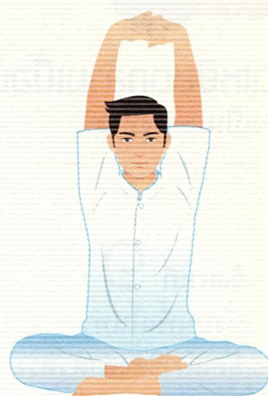




จังหวะที่ ๔

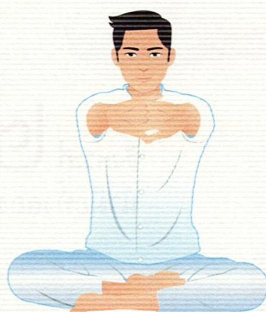
ยกแขนที่ประสานชูขึ้นด้านบน ตามจังหวะที่ ๒ จากนั้นเอียงตัวไปทางซ้าย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น





จังหวะที่ ๕

ยกแขนที่ประสานมือขึ้นตรงไปยังด้านหน้า นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น



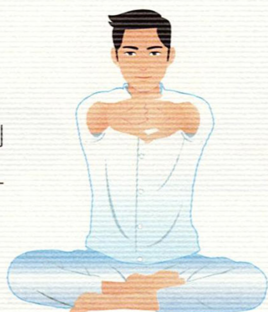


จังหวะที่ ๖

ยกแขนที่ประสานมือขึ้น เอียงไปยังด้านขวา นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

จังหวะที่ ๗

ยกแขนที่ประสานมือขึ้น เอียงไปยังด้านซ้าย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น



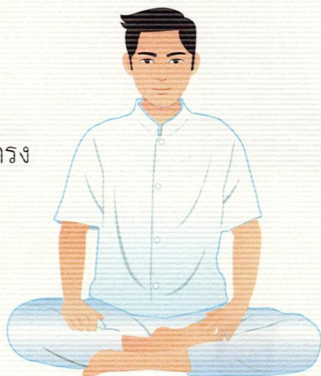


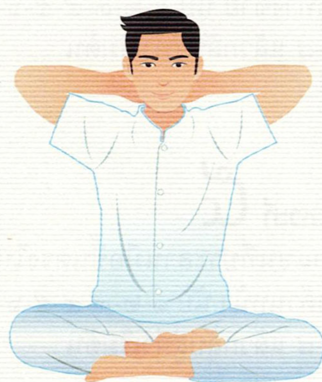
ท่าที่ ๗

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนและข้างลำตัว

แบ่งเป็น ๖ จังหวะ

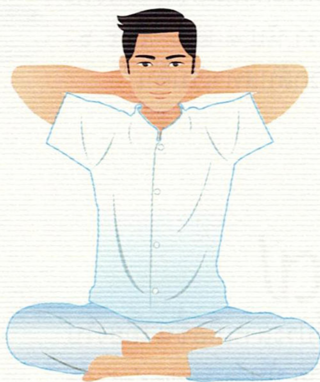
จังหวะที่ ๑
นั่งบนพื้นในท่า
ขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง



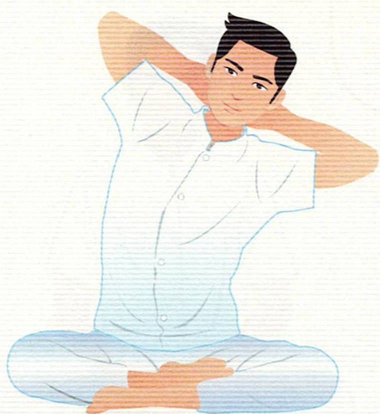
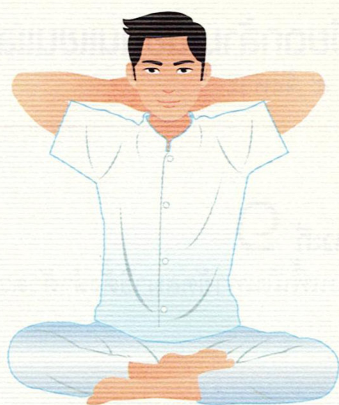


จังหวะที่ ๒
นำมือทั้งสองข้างมาประสานกันไว้ที่ท้ายทอย



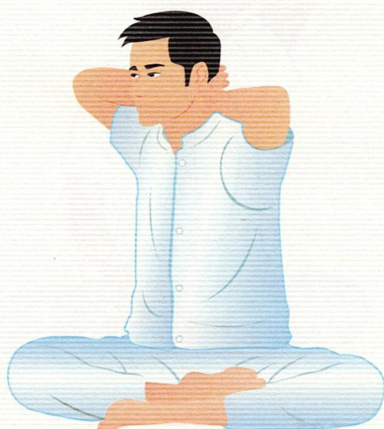
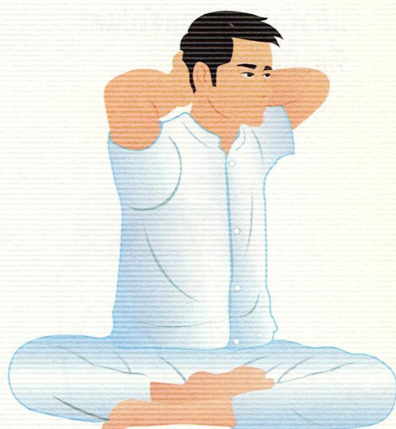


จังหวะที่ ๓
เอนลำตัวไปทางด้านขวา นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับมาตั้งตัวตรง

จังหวะที่ ๔

เอนลำตัวไปทางด้านซ้าย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับมาตั้งตัวตรง

จังหวะที่ ๕

บิดลำตัวไปทางด้านขวา
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘
แล้วกลับมาตั้งตัวตรง

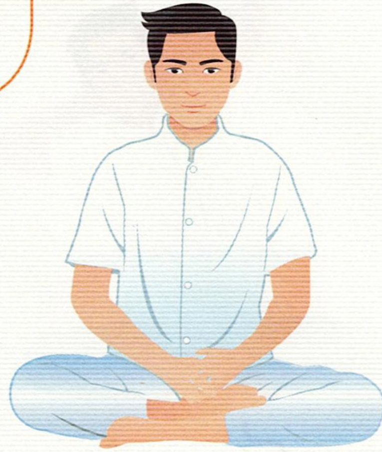
จังหวะที่ ๖

บิดลำตัวไปทางด้านซ้าย
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘
แล้วกลับมาตั้งตัวตรง

ท่าที่ ๘

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนและไหล่

แบ่งเป็น ๕ จังหวะ

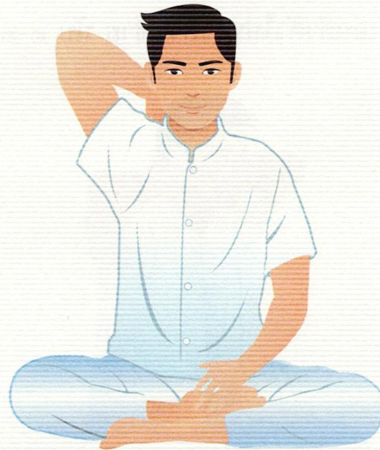


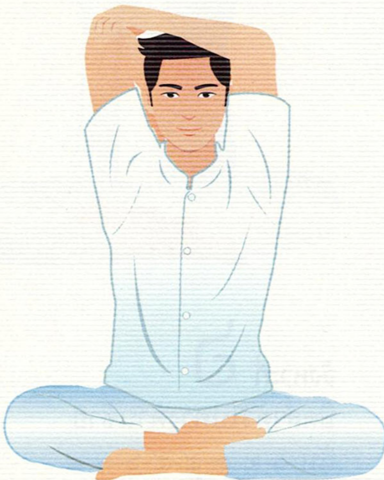
จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง

จังหวะที่ ๒

ยกแขนข้างขวาชูขึ้นเหนือศีรษะ
แล้วพับข้อศอกลงไปแตะ
ที่สะบักด้านหลัง





จังหวะที่ ๓

ใช้มือข้างซ้ายมาแตะที่ศอกแขนข้างขวา
เพื่อรั้งให้แขนขวาแตะสะบักด้านหลังได้ชิด
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น



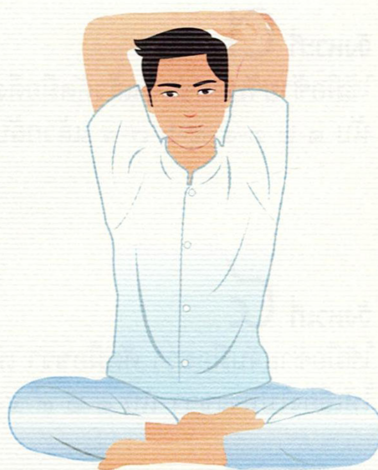
จังหวะที่ ๔

ยกแขนข้างซ้ายชูขึ้นเหนือศีรษะ
แล้วพับข้อศอกลงไปแตะที่สะบักด้านหลัง

จังหวะที่ ๕

ใช้มือข้างขวามาแตะที่ศอกแขนข้างซ้าย เพื่อรั้งให้แขนซ้ายแตะสะบักด้านหลังได้ชิด
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น





ท่าที่ ๙

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขน

แบ่งเป็น ๗ จังหวะ



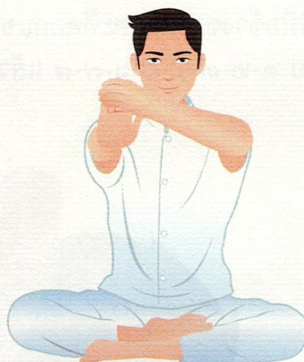
จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง



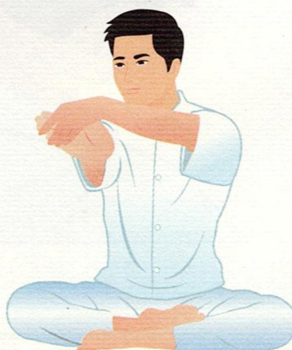
จังหวะที่ ๒

เหยียดแขนขวาตรงไปทางด้านหน้า
พร้อมกับหงายมือ ชี้ปลายนิ้ว
ตรงขึ้นไปด้านบน



จังหวะที่ ๓

ใช้มือซ้ายจับมือขวา แล้วดัดมือดึงเข้าหาลำตัว
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น

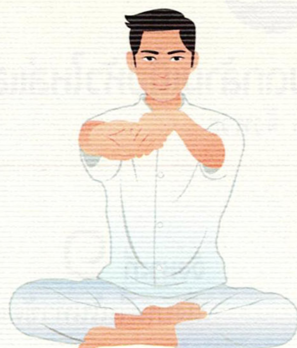


จังหวะที่ ๔

ใช้มือซ้ายจับมือขวา ดัดมือขวา เพื่อดัดลำแขน
ให้เอียงไปทางขวา นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘

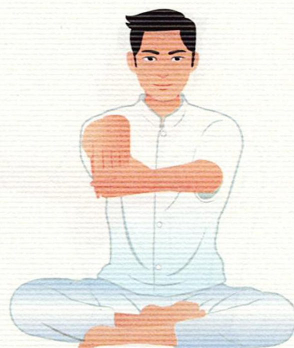
จังหวะที่ ๕

ดัดมือขวามาตั้งตรง ก่อนเอียงไปทางซ้าย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘



จังหวะที่ ๖

เหยียดแขนขวาตรงไปทางด้านหน้า พร้อมกับหงายมือ ชี้ปลายนิ้วตรงลงมาด้านล่าง



จังหวะที่ ๗

ใช้มือซ้ายจับมือขวา แล้วดัดมือ ดึงเข้าหาลำตัว นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงเปลี่ยนมาบริหารมือและแขนข้างซ้าย ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๗ ตามลำดับ



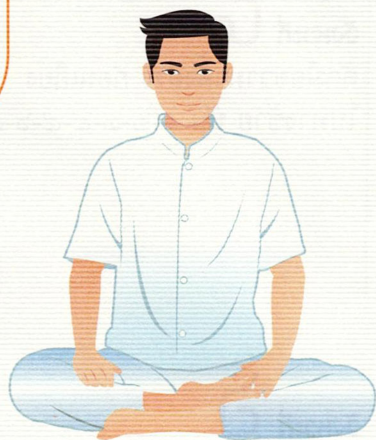




ท่าที่ ๑๐

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่และสะบักหลัง

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ



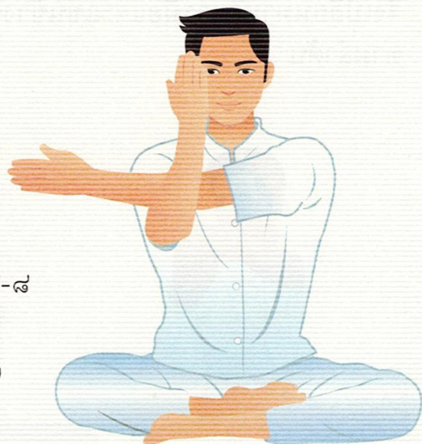
จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง



จังหวะที่ ๒

ยกแขนขวา เหยียดตรงไปด้านหน้า ก่อนยึดแขนขวาเอียง พาดผ่านไปทางด้านซ้าย



จังหวะที่ ๓

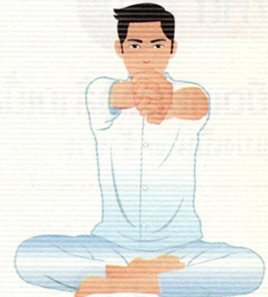
หงายแขนซ้ายยกขึ้น ก่อนพับแขนซ้ายให้ตั้งฉาก ดันแขนข้างขวาให้แนบชิดลำตัว เพื่อดัดหัวไหล่ด้านขวา นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงเปลี่ยนมาบริหารแขนและหัวไหล่ด้านซ้าย ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ

ท่าที่ ๑๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนส่วนล่าง

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ





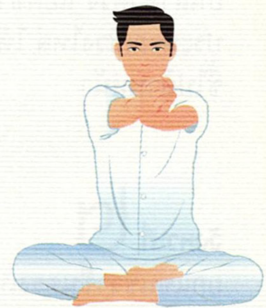
จังหวะที่ ๑

นั่งบนพื้นในท่าขัดสมาธิตั้งลำตัวตรง

จังหวะที่ ๒

เหยียดแขนทั้งสองข้างตรงไปด้านหน้า แล้วนำแขนขวามาไขว้แขนซ้าย ก่อนประสานฝ่ามือเข้าด้วยกัน

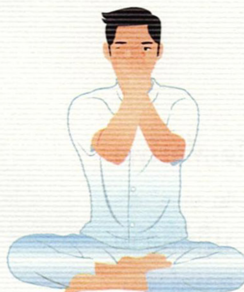


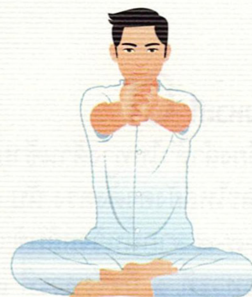


จังหวะที่ ๓

หมุนแขนลงด้านล่าง พร้อมกับ พลิกแขนเข้าหาลำตัว จนมือตั้งขึ้น ขณะที่แขนไขว้กัน







จังหวะที่ ๔

เหยียดแขนที่ไขว้กันออกไปให้ห่างจากตัวมากที่สุด นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๔ ตามลำดับ

การบริหารร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในท่ายืน

มีด้วยกัน ๑๑ ท่า ประกอบด้วย

ท่าที่ ๑

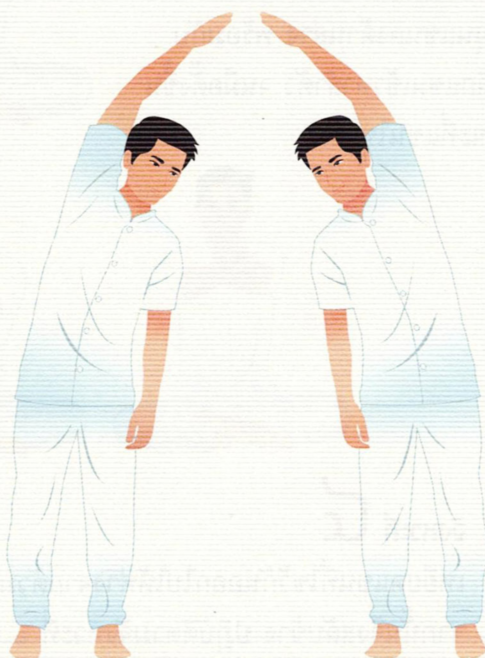
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ



จังหวะที่ ๑
ยืนลำตัวตรง แยกขาออกให้ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า

จังหวะที่ ๒
ยกแขนขวาขึ้นตรงเหนือศีรษะ



จังหวะที่ ๓
เอียงลำตัวไปทางด้านซ้าย โดยที่สะโพกและไหล่ยังคงตั้งตรง นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ

ท่าที่ ๒

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่และลำตัวด้านข้าง

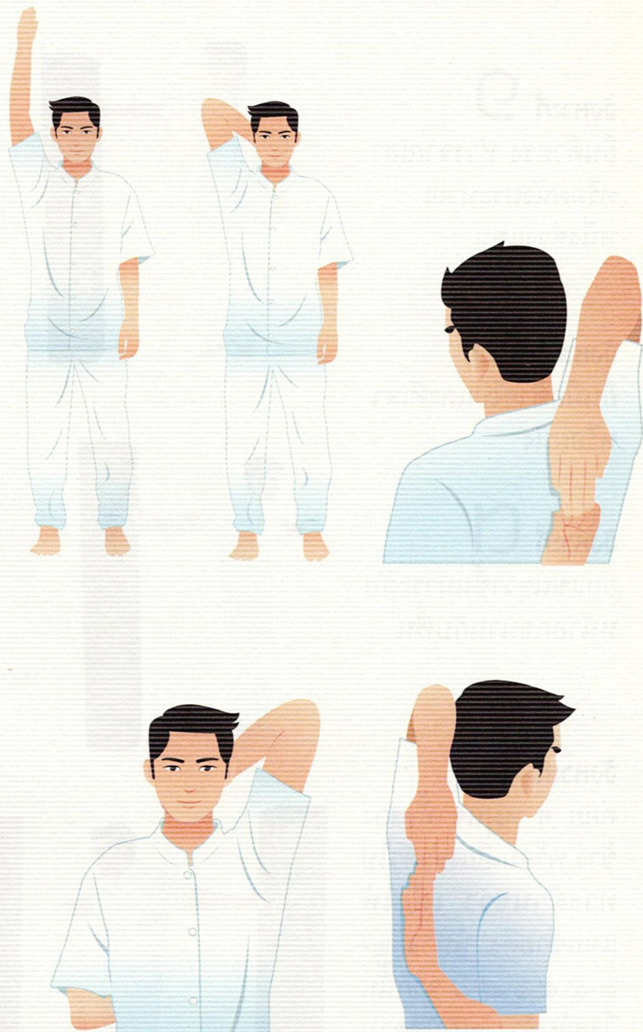
แบ่งเป็น ๔ จังหวะ

จังหวะที่ ๑
ยืนแยกขาห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า

จังหวะที่ ๒
ยกแขนขวาขึ้นตรงเหนือศีรษะ

จังหวะที่ ๓
พับแขนขวาไปด้านหลัง

จังหวะที่ ๔
อ้อมแขนซ้ายพร้อมงอศอกและใช้ปลายนิ้วมือซ้ายไปจับนิ้วมือขวา (ตามภาพ) หรือเท่าที่ทำได้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๔ ตามลำดับ



ท่าที่ ๓

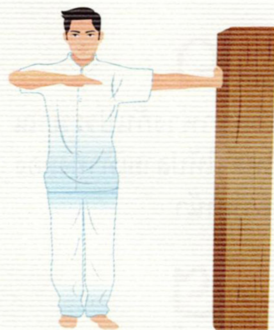
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่และหน้าอกด้านข้าง

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

ยืนตัวตรง ห่างจากเสาหรือผนังประมาณหนึ่งช่วงแขน





จังหวะที่ ๒

ยื่นมือซ้ายไปแตะที่เสาหรือผนัง

จังหวะที่ ๓

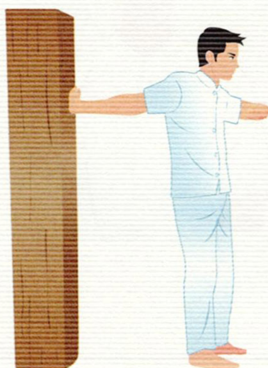
ยกแขนขวาขึ้นมาระดับหน้าอกขนานกับพื้น





จังหวะที่ ๔

ค่อย ๆ หมุนขาทั้งสองข้าง พร้อมเอียงลำตัวไปทางด้านขวา เพื่อให้แขนซ้ายตึง นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๔ ตามลำดับ





ท่าที่ ๘

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อแขนและสะบักหลัง

แบ่งเป็น ๒ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาเสาหรือผนัง ในระยะที่ห่างพอประมาณ



จังหวะที่ ๒

ใช้มือทั้งสองข้างยันผนังก้มศรีษะลงขนานกับพื้น โดยยืดแขนให้ตรง ค้างไว้นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงตั้งลำตัวตรง แล้วเริ่มปฏิบัติใหม่อีกครั้ง

ท่าที่ ๕

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและต้นขาด้านหน้า

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาเสาหรือผนังในระยะที่ห่างพอประมาณ

จังหวะที่ ๒

ก้าวขาขวาไปทางด้านหน้า พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างยันไว้กับเสาหรือผนัง



จังหวะที่ ๓

งอเข่าข้างขวา ให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า โดยให้เท้าทั้งสองแนบสนิทกับพื้น นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘

จังหวะที่ ๔

ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้นตั้งตรงในท่าเริ่มต้น แล้วสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๔ ตามลำดับ



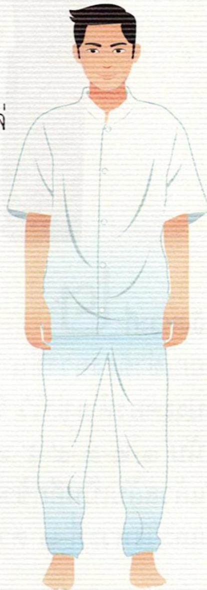
ท่าที่ ๖

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง สะโพก น่อง และขาด้านหลัง

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ

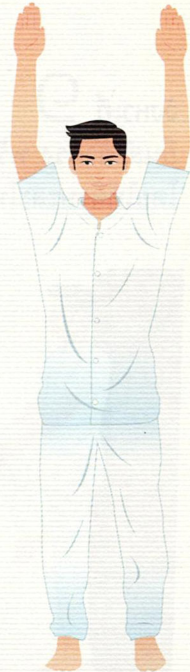
จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง แยกขาออกให้ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า



จังหวะที่ ๒

ยกมือทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะ



จังหวะที่ ๓

ค่อย ๆ โน้มลำตัวก้มลงไปทางด้านหน้า พร้อมกับใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้าง โดยให้เข่าตึง หรืองอเล็กน้อย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘



จังหวะที่ ๔

ค่อย ๆ ยกลำตัวขึ้นตั้งตรงในท่าเริ่มต้น ก่อนปฏิบัติซ้ำต่อไป

ท่าที่ ๗

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก

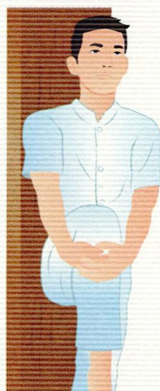
แบ่งเป็น ๒ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง พร้อมหันหลังพิงชิดผนัง
โดยให้ศีรษะสะโพกอยู่ในแนวเดียวกัน



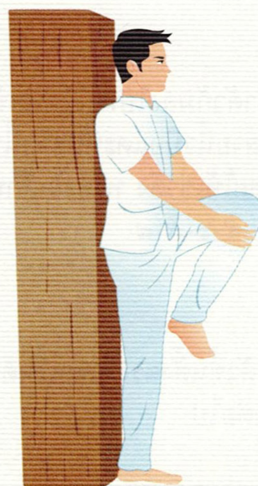


จังหวะที่ ๒

ยกเข่าข้างขวาขึ้น พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้าง
ประคองหัวเข่าไว้ ชี้ปลายนิ้วเท้าขวาลงค้างไว้
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น
แล้วสลับเป็นอีกข้างหนึ่ง ปฏิบัติตาม จังหวะที่ ๑
และจังหวะที่ ๒ ตามลำดับ



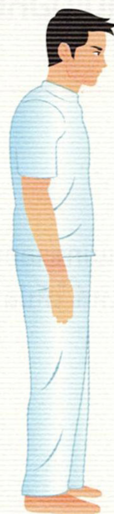




ท่าที่ ๘

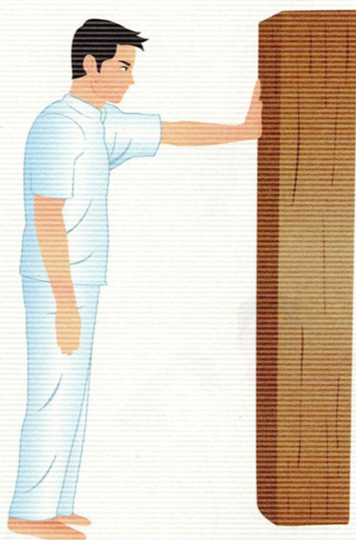
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

ยืนตัวตรง หันหน้าเข้าหาเสา หรือผนัง ในระยะที่ห่างพอประมาณ

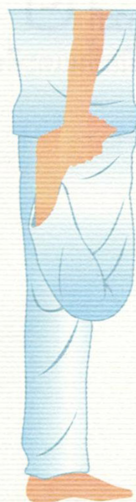


จังหวะที่ ๒

ยกแขนซ้ายขึ้นยันกับผนัง ขนานกับพื้น เพื่อรับน้ำหนักตัว

จังหวะที่ ๓

ยกขาขวา พร้อมพับหัวเข่าขวาไปทางด้านหลัง ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวา ดึงเข้าหาต้นขา ค้างไว้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น จากนั้นจึงสลับข้าง ปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ



ท่าที่ ๙

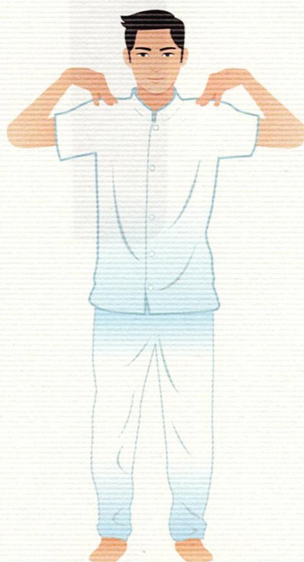
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่และสะบัก

แบ่งเป็น ๕ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง แยกขาออกให้ห่างกัน ประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสอง ชี้ไปด้านหน้า



จังหวะที่ ๒

ยกมือขึ้นแตะที่หัวไหล่ทั้งสองข้าง

จังหวะที่ ๓

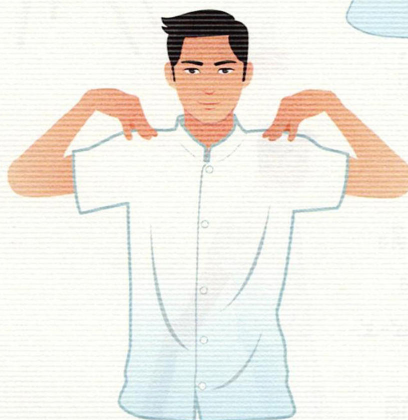
เอียงข้อศอกทั้งสองข้างมาแตะกัน
ที่ด้านหน้า



จังหวะที่ ๔

หมุนหัวไหล่ช้า ๆ ตามเข็มนาฬิกา
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘





จังหวะที่ ๕

หมุนหัวไหล่ย้อนขึ้น ในทางตรงกันข้ามกับจังหวะที่ ๔ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘
ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๕ ตามลำดับ

ท่าที่ ๑๐

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอกด้านหน้าและหัวไหล่

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง แยกขาออกให้ห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า โดยหันหลังให้กับเก้าอี้ที่มีพนัก (ไม่มีล้อ)







จังหวะที่ ๒

ใช้มือทั้งสองข้างอ้อมไปจับพนักเก้าอี้

จังหวะที่ ๓

ย่อลำตัวลง จนรู้สึกตึงที่ท่อนแขนทั้งสองข้าง ค้างไว้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ





ท่าที่ ๑๑

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและกล้ามเนื้อน่อง

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑
ยืนลำตัวตรง
หันหน้าเข้าหาเก้าอี้



จังหวะที่ ๒
ยกเท้าขวาพาดกับเก้าอี้



จังหวะที่ ๓
โน้มลำตัว พร้อมกับใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองข้างแตะที่ข้อเท้าขวา จนรู้สึกตึงที่น่อง ค้างไว้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ จากนั้นจึงสลับข้างปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ









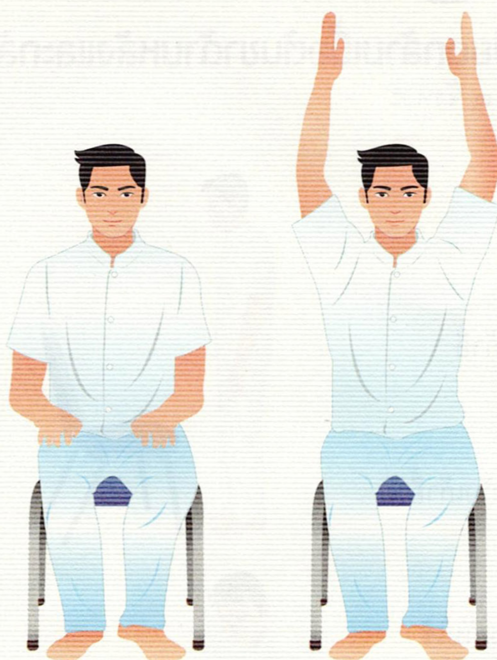
การบริหารร่างกาย ด้วยการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ โดยใช้เก้าอี้ที่แข็งแรง ไม่มีล้อ

มีด้วยกัน ๘ ท่า ประกอบด้วย

ท่าที่ ๑

ยกแขน

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ



จังหวะที่ ๑

นั่งพิงพนักเก้าอี้ลำตัวตรง



จังหวะที่ ๒

ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นตั้งตรงเหนือศีรษะ

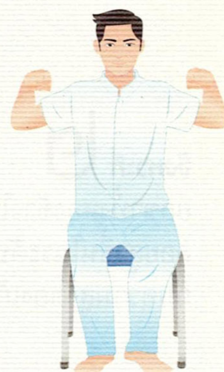
จังหวะที่ ๓

ดึงแขนทั้งสองข้างลง พร้อมกับงอข้อศอก และกำหมัดไว้ (ตามภาพ) นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ

ท่าที่ ๒

กรรเชียง
แบ่งเป็น ๕ จังหวะ

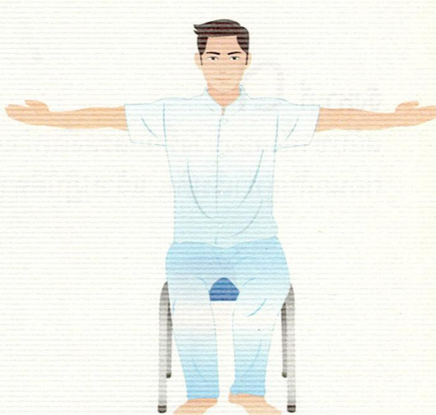




จังหวะที่ ๑
นั่งพิงพนักเก้าอี้ด้วยลำตัวตรง

จังหวะที่ ๒
เหยียดแขนทั้งสองตรงไปข้างหน้า ขนานกับพื้น

จังหวะที่ ๓
ดึงแขนทั้งสองข้างเข้ามาอยู่ข้างลำตัว ให้ปลายศอกชี้ไปทางด้านหลัง

จังหวะที่ ๔
ยืดแขนตรงและงอเข้าหาลำตัวตามจังหวะที่ ๓ ซ้ำกัน ๓ ครั้ง

จังหวะที่ ๕
ยืดแขนทั้งสองข้างตรงไปข้างหน้า ขนานกับพื้น เช่นเดียวกันกับจังหวะที่ ๒ จากนั้นจึงกางแขนทั้งสองข้างออกไปทางด้านข้าง กว้างประมาณ ๑๘๐ องศา ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๕ ตามลำดับ

ท่าที่ ๓

เหยียดขา เตะสลับ

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

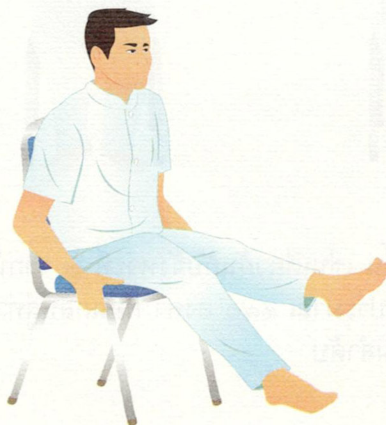
จังหวะที่ ๑
นั่งพิงพนักเก้าอี้ลำตัวตรง พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เก้าอี้

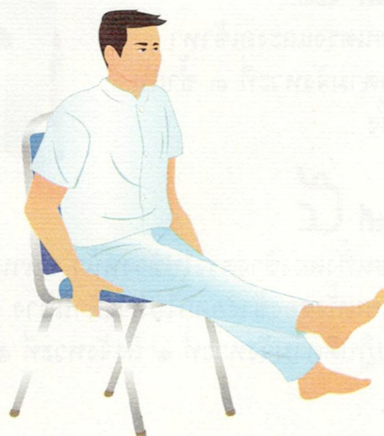


จังหวะที่ ๒
ยกขาทั้งสองข้างให้ลอยสูงขึ้นในระดับเดียวกันกับความสูงของเก้าอี้



จังหวะที่ ๓
สลับขาทั้งสองข้างขึ้นและลงในท่าเตะสลับ พร้อมนับตามจังหวะ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ และจังหวะที่ ๒ ตามลำดับ





ท่าที่ ๘

นั่งสวนสนาม

แบ่งเป็น ๒ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

นั่งพิงพนักเก้าอี้ด้วยลำตัวตรง พร้อมกับใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่เก้าอี้









จังหวะที่ ๒

ยกขาขึ้น โดยให้หัวเข่าลอยสูงขึ้นสลับกัน (ตามภาพ) พร้อมนับตามจังหวะ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น แล้วปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ และจังหวะที่ ๒ ตามลำดับ

ท่าที่ ๕

เขย่งปลายเท้า สลับยืนบนส้นเท้า

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ

จังหวะที่ ๑
ยืนลำตัวตรง หันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้



จังหวะที่ ๒
ใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่พนักเก้าอี้







จังหวะที่ ๓
เขย่งส้นเท้าขึ้นให้มากที่สุด
เท่าที่จะทำได้ ค้างไว้
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้ววางเท้า
ลงกับพื้น

จังหวะที่ ๔
กระดกปลายเท้าขึ้น เกร็งไว้
นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้ววางลง
กับพื้น ก่อนปฏิบัติตามจังหวะที่ ๓
และจังหวะที่ ๔ ซ้ำ ต่อเนื่องไป





ท่าที่ ๖

ย่อเข่า

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง หันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ พร้อมยืนแยกเท้าทั้งสองประมาณช่วงไหล่



จังหวะที่ ๒

ใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่พนักเก้าอี้



จังหวะที่ ๓

ย่อลำตัวลงจนหัวเข่างอ โดยให้หลังและศีรษะตั้งตรง ท่อนแขนขนานกับพื้น ค้างไว้ นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น และปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ

ท่าที่ ๗

เหวี่ยงขาออกด้านข้างและด้านใน

แบ่งเป็น ๔ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง หันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ พร้อมยืนแยกเท้าทั้งสองประมาณหัวไหล่

จังหวะที่ ๒

ใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่พนักเก้าอี้





จังหวะที่ ๓

เหวี่ยงขาข้างขวาออกไปทางด้านข้าง พร้อมเอียงปลายเท้าชี้ไปทางด้านหน้า นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ แล้วเปลี่ยนสลับเป็นขาข้างซ้าย ปฏิบัติตามแบบเดียวกัน ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น



จังหวะที่ ๔

เหวี่ยงเท้าขวาเฉียงไปทางด้านซ้าย นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น สลับข้าง พร้อมปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๔ ตามลำดับ

ท่าที่ ๘

ยกเข่าเตะขาไปทางด้านหลัง

แบ่งเป็น ๓ จังหวะ

จังหวะที่ ๑

ยืนลำตัวตรง หันหน้าเข้าหาพนักเก้าอี้ พร้อมยืนแยกเท้าทั้งสองประมาณหัวไหล่

จังหวะที่ ๒

ใช้มือทั้งสองข้างจับไว้ที่พนักเก้าอี้













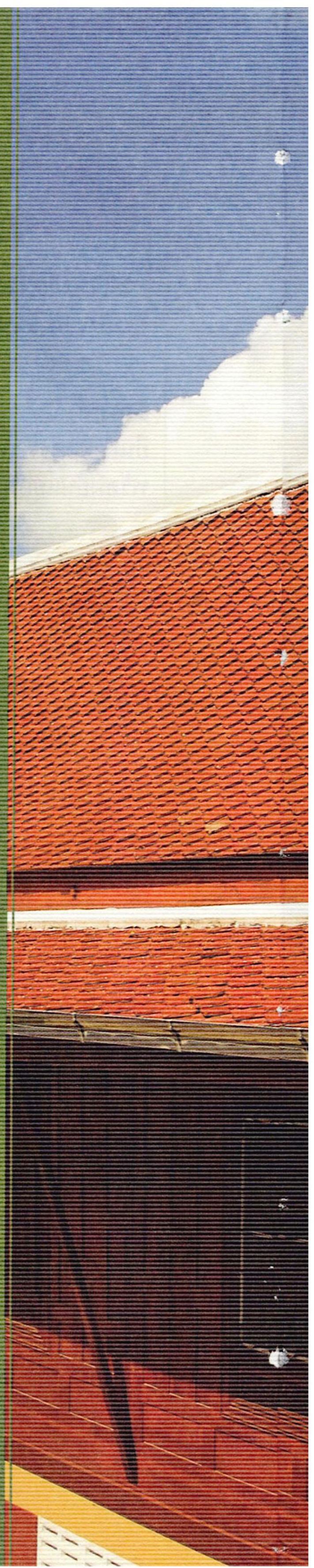
จังหวะที่ ๓

งอเข่าขวายกขึ้นตั้งฉาก ก่อนเหวี่ยงขาตรงไปทางด้านหลัง พร้อมกับเหยียดขาให้ตรง นับ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘ ก่อนกลับสู่ท่าเริ่มต้น สลับข้าง พร้อมปฏิบัติตามจังหวะที่ ๑ ถึงจังหวะที่ ๓ ตามลำดับ

หากพระภิกษุสงฆ์และสามเณรทั้งหลายได้ดูแลสุขภาพด้วยการเคลื่อนไหวอิริยาบถด้วยการบริหารขันธ์ ทั้งวิธียืดเหยียดกล้ามเนื้อดังที่ได้นำเสนอไว้ข้างต้น หรือแม้ว่าจะเป็นเพียงการยืน การเดิน การนั่ง การนอน การคู้เหยียด หรือการแกว่งแขนอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะส่งผลเกื้อกูลต่อสุขภาวะทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรงแล้วยังส่งผลให้สุขภาวะทางด้านจิตใจแจ่มใสและเบิกบาน พร้อมต่อการเจริญสติ เจริญสมาธิ และเจริญปัญญาอีกด้วย

๓

การดูแลสุขภาวะ
สำหรับพระภิกษุและสามเณร
ด้านเสนาสนะ

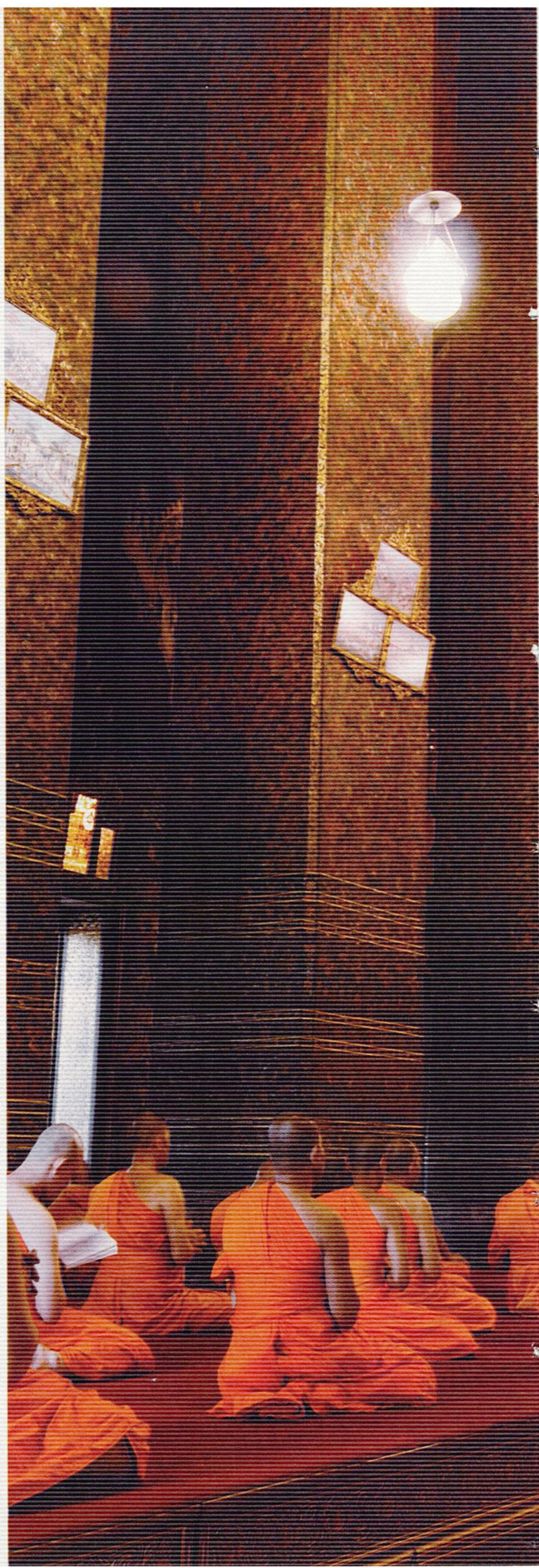




หนึ่งปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาวะที่ดีสำหรับพระภิกษุและสามเณร นอกเหนือไปจากการดูแลเรื่องภาวะโภชนาการ และการเคลื่อนไหวอิริยาบถด้วยการออกกำลังกายแล้ว คือ การดูแลเสนาสนะให้มีความสะอาด ถูกสุขอนามัย

เนื่องจากเสนาสนะ ซึ่งหมายถึงที่พำนักอาศัยสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรนั้นจัดเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยนอกจากจะเป็นสถานที่สำหรับการอยู่อาศัยของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรทั้งหลายแล้ว ยังเป็นสถานที่บอกเขตแดนทางพระพุทธศาสนา การดูแลเสนาสนะของหมู่ภิกษุสงฆ์นอกจากจะนำมาซึ่งความเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวเนื่องในเรื่องการดูแลสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรให้แข็งแรงและสมบูรณ์อีกด้วย

ในสมัยปฐมโพธิกาล เมื่อแรกที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเผยแผ่พระพุทธศาสนานั้นยังไม่ปรากฏว่ามีการปลูกสร้างเสนาสนะให้เป็นที่พำนักอาศัยของหมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย ด้วยพระพุทธองค์ทรงมีพุทธบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์อาศัยอยู่อย่างสมถะ ท่ามกลาง "รุกขมูลเสนาสนะ" อันมีความหมายถึง การอยู่ตามโคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำเขา ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง และลอมฟาง ไม่มีพุทธานุญาตให้พระภิกษุสงฆ์อยู่อาศัยในอาคารหรือเรือนเป็นหลักแหล่งถาวร ด้วยจะเป็นเหตุให้เกิดการยึดติดในลาภสักการะและความสะดวกสบาย เป็นอุปสรรคต่อการประพฤติและปฏิบัติธรรม





หากแต่เมื่อเวลาผ่านไป สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพร้อมพุทธสาวกออกเผยแผ่พระศาสนาตามแคว้นต่าง ๆ จึงมีพุทธบริษัทที่มีความเลื่อมใสศรัทธาถวายที่ดิน สร้างพระวิหารให้เป็นที่พำนักของหมู่สงฆ์เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติธรรม และเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้มีการสร้างเสนาสนะถวายพระภิกษุทั้งหลายได้ ซึ่งต่อมาได้รับการพัฒนาเป็น "กุฏี" หรือ "กุฏิ"[๒๖] อันเป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์และสามเณร โดยปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกมีคำเรียกขานกุฏิที่ประทับของพระพุทธเจ้าว่า *พระคันธกุฎี* ด้วยเป็นสถานที่ที่มีกลิ่นหอมอยู่ตลอดเวลา[๒๗] ทั้งยังปรากฏหลักฐานในพุทธบัญญัติกำหนดขนาดของกุฏิให้มีความยาว ๑๒ คืบพระสุคต และกว้าง ๗ คืบพระสุคต หรือมีขนาดประมาณ ๓.๐๐ เมตร x ๑.๗๕ เมตร พอดีกับที่พระภิกษุ ๑ รูปจะอาศัยอยู่ได้โดยสะดวก ซึ่งปัจจุบัน ปรากฏหลักฐานว่าวัดวาอารามต่าง ๆ มีการก่อสร้างกุฏิแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ กุฏิเดี่ยว กุฏิแถว และคณะกุฏิ[๒๘]

กุฏิเดี่ยว เป็นกุฏิชนิดที่มีพระภิกษุอยู่อาศัยเพียงรูปเดียว มีห้องที่อาศัยหลับนอนเพียงหนึ่งห้อง มีชานนั่งหน้าห้องแบบชานพะไลเรือน (มุมสุดท้ายของระเบียง นิยมกั้นเป็นห้องน้ำ ห้องส้วม หรือห้องเก็บของ เป็นเรือนหรือเพิงโถงที่สร้างต่อจากเรือนเดิมหรืออยู่ในบริเวณเรือนเดิม ใช้เป็นที่นั่งเล่นหรือเพื่อประโยชน์ใช้สอยอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่ห้องนอน) กุฏิประเภทนี้มักนิยมใช้เป็นแบบกุฏิของภิกษุที่ปรารถนาปฏิบัติวิปัสสนาธรรมปลูกแยกห่างจากกัน เหมาะสำหรับการสร้างในที่ดอนและตามป่า

กุฏิแถว เป็นกุฏิเช่นเดียวกับกุฏิเดี่ยวแต่ต่อเรียงติดกันหลายห้อง มีชานให้เดินติดต่อกันได้ตลอด กุฏิชนิดนี้มักนิยมปลูกในวัดที่มีพระภิกษุจำนวนมาก

คณะกุฏิ เป็นกุฏิที่มีการสร้างรวมกันเป็นกลุ่มหมู่ โดยทำเป็นกุฏิแถวล้อมสองด้านหรือสี่ด้าน มีหอฉันหรือลานกว้างอยู่ตรงกลาง กุฏิชนิดนี้มักสร้างขึ้นในวัดที่มีการแบ่งการควบคุมดูแลเป็นกลุ่มใหญ่ที่เรียกว่า คณะ จำนวนหลาย ๆ คณะ

---

[๒๖] *อ้างอิงข้อมูลจาก www.roommag.com*

[๒๗] *พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต.* ***พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด,*** *HYPERLINK "https://th.wikipedia.org/wiki/วัดราชโอรสาราม"วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ, ๒๕๔๘.*

[๒๘] ***แหล่งเดิม.***



กุฏิสงฆ์ วัดมกุฏกษัตริยาราม

สำหรับความเป็นมาของการก่อสร้างเสนาสนะ ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกกล่าวถึงเรื่อง อนาถบิณฑิกเศรษฐี ชาวกรุงราชคฤห์ซึ่งมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างยิ่ง ได้อุทิศทรัพย์สร้างพระคันธกุฎีและเสนาสนะถวายพระบรมศาสดาและพระสาวกทั้งหลาย ตอนหนึ่งว่า[๒๙]

"อนาถบิณฑิกคฤหบดี (เศรษฐีชาวกรุงสาวัตถี) ผู้เป็นสามีของน้องสาวแห่งเศรษฐีกรุงราชคฤห์ เดินทางไปกรุงราชคฤห์ ทราบว่าพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลกแล้ว และเศรษฐีกรุงราชคฤห์กำลังเตรียมถวายอาหารบิณฑบาต จึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ได้สดับพระธรรมเทศนา ได้ดวงตาเห็นธรรม (เป็นพระโสดาบัน) เมื่อได้ถวายภัตตาหารในวันต่อมาแล้ว จึงอาราธนาพระผู้มีพระภาคไปจำพรรษา ณ กรุงสาวัตถี และได้เดินทางล่วงหน้าไปก่อน เมื่อไปถึงกรุงสาวัตถีแล้ว ก็ได้ซื้อสวนนอกเมืองแปลงหนึ่งจากราชกุมาร ชื่อเชตะ สร้างเชตวนารามขึ้นเป็นวัดในพระพุทธศาสนา"

ในการณ์นี้ อนาถบิณฑิกเศรษฐีได้ใช้เงินเป็นค่าที่ดิน ๒๗ โกฏิ และเป็นค่าก่อสร้างพระคันธกุฎีที่ประทับของพระบรมศาสดา และเสนาสนะสงฆ์อีก ๒๗ โกฏิ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๕๔ โกฏิ

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่พระเวฬุวันวิหาร ซึ่งเป็นวัดแห่งแรกในพระพุทธศาสนา ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้ายังมิได้กำหนดเสนาสนะแก่ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลายอาศัยตามที่ ๆ จะพักได้ เช่น โคนต้นไม้ เศรษฐีกรุงราชคฤห์คนหนึ่งเห็นภิกษุเหล่านั้น ประสงค์จะสร้างวิหารถวาย



ภาพแสดงที่พำนักสงฆ์สมัยพุทธกาล
ภาพจิตรกรรมฝาผนังภายในพระอุโบสถ วัดมกุฏกษัตริยาราม

---

[๒๙] สุชีพ ปุญญานุภาพ. *พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน*. หน้า ๒๖๙.

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบถึงความประสงค์ของราชคฤหเศรษฐี ได้ทรงมีพระพุทธบัญญัติอนุญาตให้ปลูกสร้างเสนาสนะดังกล่าว ดังปรากฏความเรื่อง เสนาสนขันธกะ (หมวดว่าด้วยที่อยู่อาศัย) ทรงอนุญาตที่อยู่ ๕ ชนิด ในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งว่า[๓๐]

"เศรษฐีกรุงราชคฤห์เลื่อมใสในภิกษุทั้งหลายที่อยู่กับพระพุทธเจ้า ณ เวฬุวนาราม ใคร่จะสร้างวิหารถวาย จึงขอให้ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลพระผู้มีพระภาค พระองค์จึงทรงอนุญาตที่อยู่ ๕ ชนิด คือ ๑. วิหาร (กุฏีปกติ) ๒. เพิง (อัฑฒโยคะ) ๓. เรือนเป็นชั้น ๆ (ปราสาท) ๔. เรือนโล้น หรือหลังคาตัด (หัมมิยะ) และ ๕. ถ้ำ (คูหา)"

ภายหลัง เมื่อชาวเมืองได้ทราบข่าวว่าพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้สร้างวิหารหรือที่อยู่อาศัยแด่ภิกษุสงฆ์ได้ จึงพากันสร้างที่อยู่อาศัยถวายเป็นพุทธบูชาเป็นอันมาก เป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงมีพุทธบัญญัติอนุญาตในเรื่องเสนาสนะให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การติดตั้งประตู กลอน ลิ่มสลัก หน้าต่าง และหน้าต่างมีลูกกรง ให้เหมาะสมกับวัตรปฏิบัติของภิกษุสงฆ์เพิ่มเติม ทั้งยังทรงบัญญัติเรื่องเครื่องนั่ง เครื่องนอน อันเป็นส่วนประกอบที่เกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องเสนาสนะเพิ่มเติมไว้ด้วย ดังปรากฏความในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งว่า[๓๑]

"ทรงอนุญาตเตียงนอน (เพื่อไม่ต้องนอนบนพื้น) และตั่งสำหรับนั่งหลายชนิด ทรงอนุญาตอาสันทิกะ (ม้าสี่เหลี่ยม) ทั้งชนิดที่สูง และชนิดที่มีส่วน ๗ (ที่เท้าแขน ๒ ที่พิง ๑ และเท้า ๔ มีลักษณะตรงกับเก้าอี้เท้าแขนหรืออาร์มแชร์) และเตียงตั่งอีกหลายชนิด ทรงห้ามใช้เตียงสูง แต่ให้มีที่รองเตียงได้ ที่รองเตียงมิให้มีเท้าสูงเกิน ๘ นิ้ว และทรงอนุญาตส่วนประกอบอื่น ๆ ทรงอนุญาตหมอนยัดนุ่น ๓ ชนิด คือ นุ่นต้นไม้ ไม้เลื้อยและหญ้า ทรงห้ามใช้หมอนยาวครึ่งตัว โดยให้ใช้หมอนขนาดพอกับศีรษะ ทรงอนุญาตฟูกยัดด้วยของ ๕ ชนิด คือ ขนสัตว์ เศษผ้า เปลือกไม้ หญ้า และใบไม้

ต่อจากนั้นเป็นการอนุญาตและการห้ามเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยเบ็ดเตล็ดอีกเป็นอันมาก เช่น ห้ามเขียนรูปผู้หญิง ชายในวิหาร ลงท้ายด้วยการทรงอนุญาตหลังคา ๕ ชนิด คือ ที่ทำด้วยอิฐ ศิลา ปูนขาว หญ้า ใบไม้"

นับจากนั้น เสนาสนะสำหรับหมู่พระภิกษุสงฆ์สาวกในพระบวรพุทธศาสนาจึงได้รับการพัฒนาอย่างมีระเบียบสืบเนื่องมาจวบจนปัจจุบัน ในขณะเดียวกันพระพุทธองค์ยังทรงบัญญัติข้อวัตรเพื่อให้หมู่พระภิกษุสงฆ์และสามเณรทั้งหลายได้ยึดถือเป็นข้อปฏิบัติเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยทั่วกันอีกด้วย

---

[๓๐] *เล่มเดิม*. หน้า ๒๖๘.

[๓๑] สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน**. หน้า ๒๖๘.

เสนาสนวัตร

หลักปฏิบัติในการดูแลความสะอาดที่พำนักอาศัย สำหรับภิกษุสงฆ์ในสมัยพุทธกาล

การที่เสนาสนะกลายเป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ที่มีความสำคัญเพิ่มมากขึ้น กอปรกับเหตุที่การเผยแผ่พระพุทธศาสนาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รับความเลื่อมใสศรัทธาจากผู้คนทั้งหลายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กระทั่งมีผู้เข้ามาขอบวชเป็นพระภิกษุจำนวนมาก นอกจากจะนำมาซึ่งพระธรรมวินัยเกี่ยวกับเสนาสนะโดยตรงแล้ว ยังเกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องสุขอนามัยโดยทางอ้อมอีกด้วย ดังปรากฏความในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งว่า

"สมัยนั้น ภิกษุมากรูปด้วยกันทำจีวรกรรม (งานเกี่ยวกับจีวร เช่น การตัด เย็บ ย้อม เป็นต้น) ในที่แจ้ง พระฉัพพัคคีย์เคาะเสนาสนะบนที่สูงเหนือลม ภิกษุทั้งหลายถูกธุลีกลบ บรรดาภิกษุที่เป็นผู้มักน้อย ต่างก็เพ่งโทษ ติเตียน โพนทะนาว่า ไฉนภิกษุฉัพพัคคีย์จึงได้เคาะเสนาสนะที่สูงเหนือลม ภิกษุทั้งหลายถูกธุลีกลบ จึงกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาค

พระผู้มีพระภาค ทรงสอบถามว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข่าวว่าภิกษุฉัพพัคคีย์เคาะเสนาสนะบนที่สูงเหนือลม ภิกษุทั้งหลายถูกธุลีกลบ จริงหรือ

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า

พระผู้มีพระภาค...ครั้นแล้วทรงธรรมิกถารับสั่งกับภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เราจักบัญญัติเสนาสนวัตรแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยประการที่ภิกษุทั้งหลาย พึงประพฤติเรียบร้อยในเสนาสนะ..."

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติ เสนาสนวัตร หรือ ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย นอกจากจะยังผลเรื่องความเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว ยังเป็นปัจจัยในการดูแลสุขภาวะของหมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายโดยตรงอีกด้วย ดังปรากฏความในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับพุทธพจน์ของพระพุทธองค์ที่ทรงมีพุทธบัญญัติในเรื่องการดูแลสุขภาวะของหมู่ภิกษุสงฆ์ ด้วยการดูแลความสะอาดเรียบร้อยของเสนาสนะ ในหลายตอนด้วยกัน ดังนี้[๓๒]

---

[๓๒] *สุชีพ ปุญญานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน. หน้า ๑๐๖-๑๐๗.*



"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอยู่ในวิหารใด ถ้าสามารถ เธอถึงทำความสะอาด เมื่อจะทำความสะอาดวิหาร พึงนำบาตรจีวรออกก่อน แล้ววางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง พึงนำผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน ออกวางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง พึงนำฟูก[๓๓] และหมอนออกวางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง เตียง ตั่ง พึงทำให้ต่ำนำออกให้ดี อย่าให้ครูดสี นำเขียงรองเตียงกับกระโถนออกวางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง พึงนำแผ่นกระดานสำหรับพิงออกไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง พึงสังเกตเครื่องปูพื้นตามที่ตั้งไว้เดิม แล้วนำออกวางไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ถ้าวิหารมีหยากไย่ พึงนำหยากไย่ออกจากเพดานก่อน

ถ้าฝาที่ทาด้วยสีดินแดง เป็นจุดด่าง พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้แห้ง แล้วเช็ด ถ้าพื้นทาด้วยสีดำเป็นจุดด่าง พึงใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้แห้งแล้วเช็ด ถ้าพื้นไม่ได้ทาสีไว้ พึงพรมน้ำแล้วกวาด ด้วยคิดว่าอย่าให้วิหารเปรอะเปื้อนด้วยธุลี พึงเก็บขยะไปทิ้ง ณ ส่วนข้างหนึ่ง

ไม่พึงตีเสนาสนะ (หมายถึงใช้มือทุบตี หรือใช้ไม้ตีให้ฝุ่นละอองออก) ในที่ใกล้ภิกษุ ไม่พึงตีเสนาสนะในที่ใกล้วิหาร ไม่พึงตีเสนาสนะในที่ใกล้น้ำดื่ม น้ำใช้ ไม่พึงตีเสนาสนะในลานด้านทวนลม พึงตีเสนาสนะด้านใต้ลม

---

[๓๓] คำว่า ฟูก ในที่นี้หมายถึง เบาะ มี ๒ ชนิด คือ ฟูกสำหรับเตียง ฟูกสำหรับตั่ง



เครื่องปูพื้น พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ทำความสะอาดแล้ว ตีแล้ว จึงนำไปปูไว้ ณ ที่ซึ่งปูไว้เดิม ที่รองเตียง พึงตากไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่งแล้วเช็ด นำไปตั้งไว้ในที่เดิม เตียงตั่ง พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ทำความสะอาดแล้ว เคาะแล้วทำให้ต่ำ นำไปให้ดี มิให้ครูดสี บานและกรอบประตูแล้วพึงตั้งไว้ ณ ที่เดิม ฟูกและหมอน พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ทำความสะอาดแล้ว ตีแล้ว จึงนำไปวางไว้ ณ ที่เดิม ผ้าปูนั่ง ผ้าปูนอน พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ทำความสะอาดแล้ว สะบัดแล้ว จึงนำไปปูไว้ ณ ที่เดิม กระโถน พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง ขัดถูแล้วนำไปตั้งไว้ ณ ที่เดิม แผ่นกระดานสำหรับพิง พึงตากแดดไว้ ณ ส่วนข้างหนึ่ง นำไปตั้งไว้ ณ ที่เดิม พึงเก็บบาตรจีวร...

ถ้าลมมีฝุ่นทางทิศตะวันออกพัดมา พึงปิดหน้าต่างด้านตะวันออก ถ้าลมมีฝุ่นทางทิศตะวันตกพัดมา พึงปิดหน้าต่างด้านตะวันตก ถ้าลมมีฝุ่นทางทิศเหนือพัดมา พึงปิดหน้าต่างด้านเหนือ ถ้าลมมีฝุ่นทางทิศใต้พัดมา พึงปิดหน้าต่างด้านใต้

ถ้าเป็นฤดูหนาว พึงเปิดหน้าต่างในเวลากลางวัน ปิดเวลากลางคืน ถ้าเป็นฤดูร้อน พึงปิดหน้าต่างในเวลากลางวัน เปิดในเวลากลางคืน

ถ้าบริเวณรก พึงกวาดบริเวณ ถ้าโรงเก็บของรก พึงกวาดโรงเก็บของ ถ้าโรงประชุมรก พึงกวาดโรงประชุม ถ้าโรงไฟ (สำหรับต้มน้ำ เป็นต้น) รก พึงกวาดโรงไฟ ถ้าวัจกุฎี (ส้วม) รก พึงกวาดวัจกุฎี (เวจกุฎี) ถ้าน้ำดื่มไม่มี พึงตั้งน้ำดื่มไว้ ถ้าน้ำใช้ไม่มี พึงตั้งน้ำใช้ ถ้าน้ำในหม้อชำระไม่มี พึงตักน้ำใส่หม้อชำระ

นี้แล ภิกษุทั้งหลาย คือวัตรอันเกี่ยวกับเสนาสนะของภิกษุทั้งหลาย ที่ภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติชอบในเรื่องเสนาสนะ"

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงแสดงพุทธบัญญัติเกี่ยวกับการดูแลรักษาความสะอาดของเสนาสนะไว้อย่างเคร่งครัด ซึ่งหากภิกษุสงฆ์รูปใดไม่ปฏิบัติตามวัตรดังกล่าว มีอันต้องอาบัติไป ดังปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเรื่อง ห้ามเหยียบเสนาสนะทั้งที่เท้าเปื้อน ตอนหนึ่งว่า[๓๔]

"สมัยนั้น ภิกษุทั้งหลายเหยียบเสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) ด้วยเท้าที่มิได้ล้าง เสนาสนะเสียหาย ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเนื้อความนั้นแด่พระผู้มีพระภาค

พระองค์ตรัสว่า 'ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุมีเท้าเปียก ไม่พึงเหยียบเสนาสนะ ผู้ใดเหยียบ ผู้นั้นต้องอาบัติทุกกฏ' "

กล่าวได้ว่า การดูแลเสนาสนะของหมู่พระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะดำเนินไปตามหลักพระธรรมวินัยเป็นสำคัญ ทั้งเรื่องการดูแลรักษาความสะอาดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การดูแลบาตร จีวร อาสนะ รวมถึงการทำความสะอาดภายในกุฏิให้ปลอดจากฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกต่าง ๆ และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ซึ่งถือเป็นความรับผิดชอบร่วมกันในหมู่คณะสงฆ์ ไม่ว่าจะเป็นการทำสะอาดและจัดเตรียมอาสนะภายในพระอุโบสถ พระวิหาร ศาลาการเปรียญ รวมถึงการกวาดลานวัดอันเป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจทั้งสำหรับหมู่ภิกษุสงฆ์และพุทธศาสนิกชนทั้งหลายให้มีความสะอาดเรียบร้อยแล้ว ยังเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของเหล่าพระภิกษุและสามเณรทั้งหลายโดยตรงอีกด้วย

---

[๓๔] *สุชีพ ปุญญานุภาพ.* ***พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน.*** *หน้า ๙๗.-๙๘.*

นานาสาระ
เพื่อสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุและสามเณร
ด้านเสนาสนะ

ปัจจุบัน การให้ความสำคัญต่อการดูแลเสนาสนะเพื่อสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุและสามเณรนับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ด้วยทั้งพระภิกษุสงฆ์และสามเณรล้วนแล้วแต่เป็นพุทธสาวกที่มีบทบาทและหน้าที่ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้รุ่งเรืองสืบไป ซึ่งภายใต้แนวทางดังกล่าวสามารถดำเนินการได้ในเชิง "นามธรรม" และเชิง "รูปธรรม" ภายใต้แนวคิดหลัก ๕ ส.[๓๕] แม้ว่าจะเป็นแนวทางการดูแลสุขภาวะของหน่วยงานและองค์กรซึ่งเป็นฆราวาส หากแต่สามารถมาประยุกต์ใช้ในการดูแลเสนาสนขันธ์ของพระภิกษุและสามเณรให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยได้ดียิ่งขึ้น โดยมีประเด็นสำคัญของหลัก ๕ ส. ประกอบด้วย

สะสาง คือ การจัดสิ่งของให้เป็นระเบียบ โดยการแยกของที่จำเป็นต้องใช้กับของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ออกจากกัน และขจัดของที่ไม่ต้องการทิ้งไป

สะดวก คือ การวางของในที่ที่เหมาะสม โดยการจัดวางสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นระเบียบ เพื่อให้สามารถหยิบใช้งานได้ทันที

สะอาด คือ การทำความสะอาด เครื่องมืออุปกรณ์ และสถานที่ประกอบการ (ในที่นี้หมายถึงเสนาสนะ) ให้มีความสะอาดอยู่เสมอ

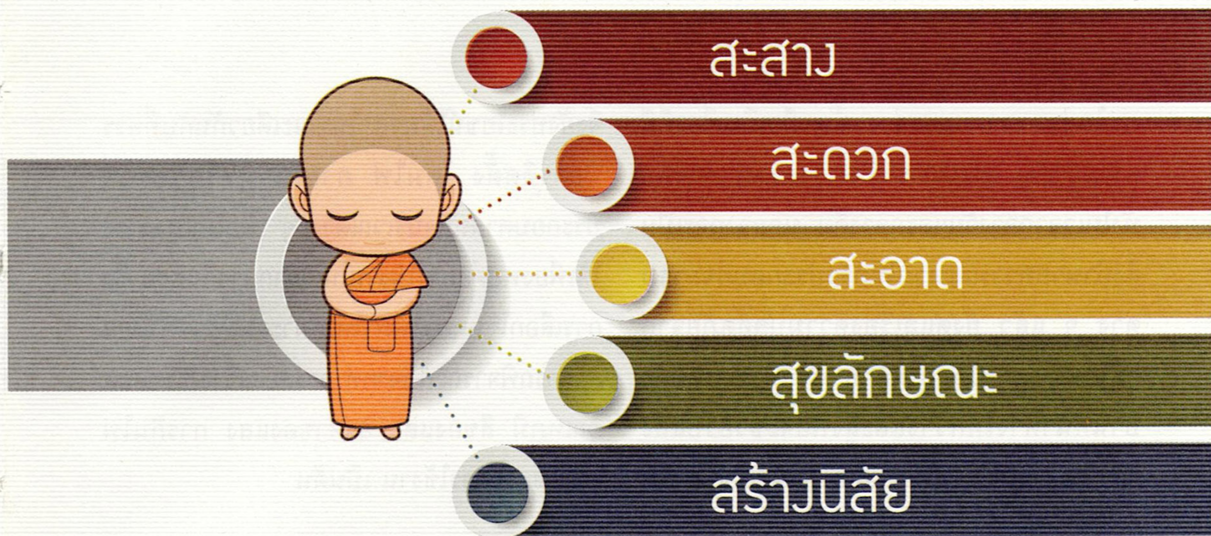
สุขลักษณะ คือ การรักษาความสะอาดและปฏิบัติ ๓ ส. ได้แก่ สะสาง สะดวก และสะอาดให้ถูกสุขลักษณะ และรักษาให้ดีตลอดไป

สร้างนิสัย คือ การฝึกฝนอบรมจิตใจตนเองในการรักษาและปฏิบัติ ๔ ส. หรือสิ่งที่กำหนดไว้ให้ถูกต้องจนเป็นนิสัย

ภายใต้หลัก ๕ ส. ทั้งพระภิกษุสงฆ์และสามเณร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสูงวัย หรือพระภิกษุอาพาธ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลเสนาสนะ ทั้งในส่วนของกุฏิ เวจกุฎิ (ห้องน้ำ) และอาณาบริเวณโดยรอบวัดวาอารามให้สมบูรณ์ด้วยสุขภาวะ เพื่อเอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินข้อวัตรปฏิบัติและการบำเพ็ญเพียรของเหล่าพระภิกษุและสามเณรได้เป็นอย่างดี โดยสามารถแบ่งออกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การระบายและถ่ายเทอากาศ แสงสว่าง อุณหภูมิ ฝุ่นละออง ความชื้น รวมถึงการเลือกใช้วัสดุและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาวะที่ดี เป็นต้น

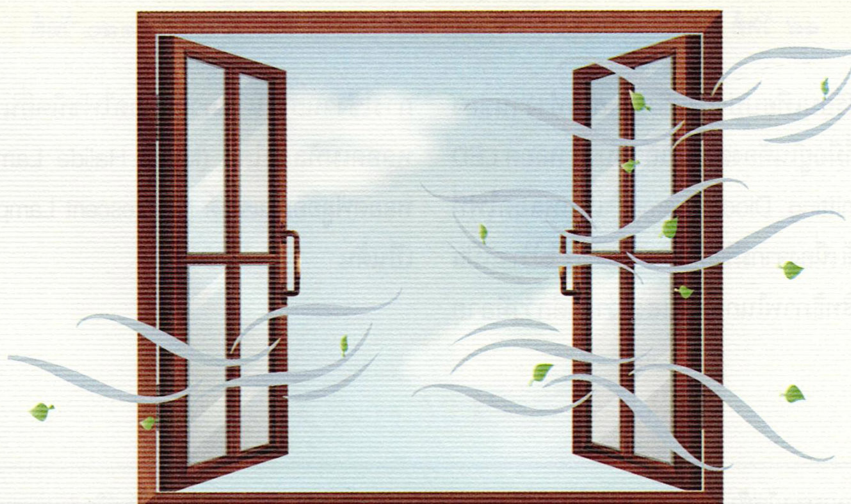
---

[๓๕] *หลักการ ๕ ส. อ้างอิงจาก http://www๑.science.cmu.ac.th/๕s/pdf/concept%๒๐๕S.pdf*



การระบายและถ่ายเทอากาศ

สำหรับเรื่อง การระบายและถ่ายเทอากาศ นั้น โดยทั่วไปแล้ว กุฏิที่ได้รับการก่อสร้างขึ้นมักมีขนาดมาตรฐานตามที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้น การติดตั้งบานหน้าต่างที่กว้างขวางมากพอที่จะช่วยให้อากาศภายในห้องสามารถไหลเวียนได้สะดวก ซึ่งโดยทั่วไปแล้วบานหน้าต่างไม้ขนาดมาตรฐาน ๑ ช่องจะมีความกว้างประมาณ ๖๐ เซนติเมตร สูง ๑๑๐ เซนติเมตร แต่ปัจจุบันการติดตั้งบานหน้าต่างอาจใช้เป็นวัสดุแบบอื่น เช่น กรอบอะลูมิเนียมพร้อมกระจกบานเลื่อน จึงอาจมีความกว้างและความสูงแตกต่างไปจากบานหน้าต่างไม้ขนาดมาตรฐานบ้างเล็กน้อย



แสงสว่าง

ในส่วนของ แสงสว่าง นั้น ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะการได้รับแสงสว่างที่เพียงพอทั้งในเวลากลางวันและกลางคืน นอกจากจะเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ แล้ว ยังดูแลเรื่องความปลอดภัยจากอุบัติเหตุและอุบัติภัยได้ด้วย ดังนั้น การติดตั้งบานหน้าต่างให้กว้างและสูงพอจะช่วยรับแสงจากดวงอาทิตย์เข้ามาสู่ภายในห้องในเวลากลางวันจึงยังประโยชน์ได้มาก ในขณะเดียวกันกับที่ควรมีการติดตั้ง โคมไฟ ภายในกุฎิหรือสถานที่ประกอบศาสนกิจบริเวณต่าง ๆ เพื่อให้แสงสว่างได้เพียงพอต่อการใช้งานในเวลากลางคืนด้วย ซึ่งการเลือกใช้หลอดไฟฟ้าให้เหมาะสมต่อการใช้งานสามารถพิจารณาได้จากค่าการส่องสว่าง ขั้วหลอด อุณหภูมิ สีของแสง องศาของแสง การกินไฟ รวมถึงอายุการใช้งาน เป็นต้น

ตารางเปรียบเทียบค่าการส่องสว่างของหลอดไฟชนิดต่าง ๆ[๓๖]

หลอดไฟ LED	หลอดฟลูออเรสเซนต์ประหยัดไฟ (CFL)	หลอด Incandescent
๑ วัตต์	๓ วัตต์	๑๕ วัตต์
๓ วัตต์	๗ วัตต์	๓๕ วัตต์
๕ วัตต์	๑๑ วัตต์	๕๐ วัตต์
๗ วัตต์	๑๕ วัตต์	๗๐ วัตต์
๙ วัตต์	๑๙ วัตต์	๙๐ วัตต์
๑๒ วัตต์	๒๕ วัตต์	๑๒๐ วัตต์
๑๕ วัตต์	๓๑ วัตต์	๑๕๐ วัตต์
๑๘ วัตต์	๓๖ วัตต์	๑๘๐ วัตต์

เมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพการทำงานของหลอดไฟที่มีอยู่ในท้องตลาดแล้วพบว่า หลอด LED (Light-Emitting Diode Lamp) เป็นหลอดไฟที่ควรเลือกใช้ เนื่องจากมีข้อดีหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการมีประสิทธิภาพในการให้แสงสว่างที่ดีกว่ามีอายุการใช้งานยาวนานกว่าหลอดไฟชนิดอื่น ๆ เช่น หลอดเมทัลฮาไลด์ (Metal Halide Lamp) หรือ หลอดฟลูออเรสเซนต์ (Fluorescent Lamp : CFL) เป็นต้น

---

[๓๖] *การดูแลรักษาระบบไฟฟ้า. อ้างอิงจากหนังสือ* ***คู่มือการดูแลรักษาศาสนสถาน.*** *โดย สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, ๒๕๕๗. หน้า ๑๐๒.*

นอกจากนี้ หลอด LED ยังไม่มีรังสีอินฟราเรดและรังสีอัลตราไวโอเลตซึ่งเป็นอันตรายต่อผิวหนัง มีความทนทานต่อสภาพอากาศและการสั่นสะเทือน ทั้งยังมีแสงหลายสีให้เลือกใช้งานอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ในการเลือกใช้หลอดไฟที่จัดว่ามีความเหมาะสมต่อการใช้งานในกุฏินั้น ไม่ได้จำกัดเฉพาะหลอดไฟแบบ LED เท่านั้น หากแต่ยังสามารถเลือกใช้แบบหลอดคอมแพคฟลูออเรสเซนต์ (Compact Fluorescent Lamp, CFL) หรือหลอดตะเกียบขนาดกำลังไฟ ๕, ๗, ๙ หรือ ๑๑ วัตต์ก็ได้ ซึ่งมีอายุการใช้งานยาวนานขึ้น ช่วยประหยัดไฟฟ้าได้มากขึ้น โดยสามารถประหยัดไฟได้ร้อยละ ๗๕-๘๐ วัตต์ของหลอดไส้ที่เคยนิยมใช้กันในอดีต ให้กำลังส่องสว่างมากกว่า โดยโทนสีที่เหมาะให้แสงสว่างยามค่ำคืนภายในกุฏิ ควรเป็นโทนสีคูลไวต์ (Cool White) ให้แสงสีจะเริ่มออกมาทางสีขาว เป็นโทนสีที่สบายตา มีค่าอุณหภูมิสีของแสงที่เหมาะสม

นอกจากนี้ ภายในกุฏิยังจำเป็นต้องมีการประดับโคมไฟสำหรับอ่านหนังสือไว้ที่หัวเตียงหรือบนโต๊ะอ่านหนังสือ เพื่อให้พระภิกษุสงฆ์ได้ใช้สำหรับการศึกษาพระไตรปิฎกหรือตำราต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ โคมไฟสำหรับการอ่านหนังสือนั้นมีทั้งแบบที่เป็นหลอดไส้ หลอดฟลูออเรสเซนต์ หลอดตะเกียบ และหลอด LED

โดยในส่วนของหลอดไส้ (Incandescent) นั้น แม้ว่าจะมีข้อเสียคือ กินไฟมากกว่าและร้อนกว่าหลอดไฟแบบอื่น แต่มีข้อดีตรงที่หลอดไส้จะให้แสงแบบ continuous spectrum คือให้แสงสว่างอย่างต่อเนื่องใกล้เคียงแสงอาทิตย์ไม่มีการกะพริบ ทำให้สบายตา และการเลือกใช้หลอดไส้แบบอินแคนเดสเซนต์สีฟ้า ซึ่งจะให้แสงสว่างเป็นสีเหลืองอ่อน จัดเป็นหลอดไฟที่เหมาะสมต่อสายตาในขณะอ่านหนังสือมากที่สุด

ในขณะที่หลอดไฟแบบฟลูออเรสเซนต์ หลอดตะเกียบ และหลอด LED แม้จะมีข้อได้เปรียบกว่าหลอดไส้ตรงที่ประหยัดไฟและไม่ร้อน แต่ก็มีข้อเสียคือมีการกะพริบประมาณ ๕๐-๖๐ ครั้งต่อวินาที ซึ่งเมื่อใช้สายตาในการอ่านหนังสือไปนาน ๆ จะทำให้เกิดอาการล้าทางสายตาได้ง่าย โดยในปัจจุบันผู้ผลิตหลอดไฟได้พยายามพัฒนาคุณภาพของหลอดไฟเหล่านี้ให้ดีขึ้น จนมีอัตราการกะพริบประมาณ ๑๐๐-๑๒๐ ครั้งต่อวินาที เพื่ออำนวยประโยชน์ด้านการถนอมสายตาขณะอ่านหนังสือ และควรเลือกซื้อหลอดไฟที่ให้สี Warm White หรือขาวนวล มากกว่าการใช้สี Cool White หรือ Day Light เพราะให้แสงสว่างที่มากเกินไปไม่เหมาะกับการใช้สายตาเป็นเวลานาน[๓๗]



[๓๗] *อ้างอิงข้อมูลจาก http://www.office.dpt.go.th/*

อุณหภูมิ

ในเรื่อง อุณหภูมิ ถือเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีความสำคัญในด้านเสนาสนะต่อการดูแลสุขภาวะของพระภิกษุและสามเณรเป็นอย่างยิ่ง ด้วยเหตุที่สภาพภูมิอากาศของประเทศไทยในปัจจุบันมีอุณหภูมิค่อนข้างสูง การติดตั้งอุปกรณ์ในการลดความร้อนและเพิ่มความเย็น โดยการติดตั้งพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศไว้ภายในกุฏิหรือสถานที่สำคัญบริเวณต่าง ๆ ภายในวัดวาอารามจัดเป็นเรื่องที่มีความจำเป็น

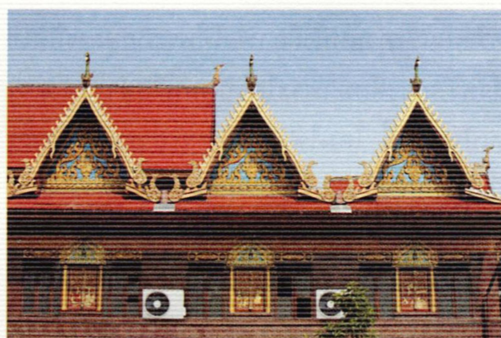
สำหรับการติดตั้งเครื่องปรับอากาศ ซึ่งมีทั้งแบบติดผนัง แบบตั้งหรือแขวน และแบบเคลื่อนที่นั้น ภายในกุฏิหรืออาคารต่าง ๆ ภายในวัด จำเป็นต้องคำนึงถึงความเหมาะสมของขนาดพื้นที่ใช้สอยในบริเวณต่าง ๆ เป็นหลัก โดยปริมาณ ๑ ตันความเย็นของเครื่องปรับอากาศ มีค่าประสิทธิภาพในการนำพาความร้อนออกจากห้องในเวลา ๑ ชั่วโมง ได้เทียบเท่ากับ ๑๒,๐๐๐ BTU (British Thermal Unit)

ตารางเปรียบเทียบค่าความเย็นของเครื่องปรับอากาศกับขนาดของพื้นที่ใช้สอย[๓๘]

ค่า BTU	ขนาดห้องปกติ	ห้องที่ได้รับแสงแดด
๙,๐๐๐	๙-๑๔ ตารางเมตร	๙-๑๓ ตารางเมตร
๑๒,๐๐๐	๑๔-๒๐ ตารางเมตร	๑๓-๑๗ ตารางเมตร
๑๘,๐๐๐	๒๐-๒๘ ตารางเมตร	๑๗-๒๕ ตารางเมตร
๓๐,๐๐๐	๓๖-๔๔ ตารางเมตร	๓๓-๔๑ ตารางเมตร
๓๖,๐๐๐	๔๔-๕๙ ตารางเมตร	๔๑-๕๕ ตารางเมตร
๔๒,๐๐๐	๕๙-๖๕ ตารางเมตร	๕๕-๖๑ ตารางเมตร
๔๘,๐๐๐	๖๕-๗๖ ตารางเมตร	๖๑-๗๐ ตารางเมตร

ข้อดีและข้อเสียของเครื่องปรับอากาศชนิดต่าง ๆ[๓๙]

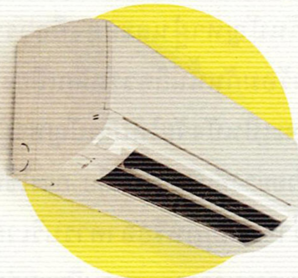
เครื่องปรับอากาศทั่วไปที่นิยมใช้ในพื้นที่ใช้สอยขนาดเล็กสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้



[๓๘] *อ้างอิงข้อมูลจาก http://www.airbestbuy.com/*

[๓๙] *อ้างอิงจาก http://www.airsecondhand.com/know/information/information.html*

เครื่องปรับอากาศแบบติดผนัง (Wall type) มีรูปแบบเล็กกะทัดรัด เหมาะสำหรับห้องที่มีพื้นที่น้อย เช่น ห้องนอน ห้องรับแขกขนาดเล็ก



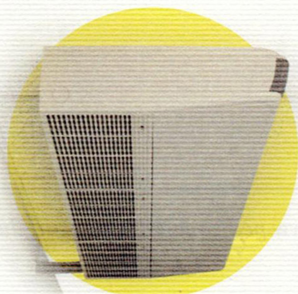
ข้อดี:

- รูปแบบทันสมัย และมีให้เลือกหลากหลาย
- เงียบกว่าเครื่องปรับอากาศแบบอื่น
- ติดตั้งง่าย

ข้อเสีย:

- ไม่เหมาะกับการใช้งานอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากคอยล์เย็นมีขนาดเล็กส่งผลให้คอยล์สกปรกและอุดตันง่าย จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยครั้ง
- คอยล์เย็นกระจายลมเย็นได้น้อยกว่าเครื่องปรับอากาศชนิดอื่น

เครื่องปรับอากาศแบบตั้งได้/แขวนได้ (Ceiling type) เป็นเครื่องปรับอากาศที่เหมาะสำหรับห้องที่มีพื้นที่ตั้งแต่เล็ก เช่น ห้องนอน ไปจนถึงห้องที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ เช่น สำนักงาน ร้านอาหาร ห้องประชุม



ข้อดี:

- สามารถเลือกการติดตั้งได้ทั้งตั้งพื้นหรือแขวนเพดาน
- สามารถใช้งานได้หลากหลายในทุกสถานที่
- การระบายลมดีเพราะมีขนาดมอเตอร์และแผงคอยล์ขนาดใหญ่

ข้อเสีย:

- ไม่มีรูปแบบให้เลือกมากนัก
- มีเสียงดังกว่าแบบติดผนัง

เครื่องปรับอากาศแบบเคลื่อนที่ (Movable type) เป็นเครื่องปรับอากาศที่ไม่ต้องทำการติดตั้ง สามารถเคลื่อนย้ายไปใช้งานได้ทุกพื้นที่



ข้อดี:

- ขนาดกะทัดรัด
- ไม่ต้องติดตั้ง
- สามารถเข็นไปใช้ได้ทุกพื้นที่

ข้อเสีย:

- ใช้ได้กับห้องที่มีขนาดใหญ่ไม่มาก
- มีประสิทธิภาพการทำความเย็นต่ำกว่า

นอกไปจากเรื่องอุณหภูมิแล้ว อีกเรื่องหนึ่งที่จัดว่ามีความสำคัญต่อสุขภาวะของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุและสามเณรทั้งหลายคือ ฝุ่นละออง ซึ่งนับวันกลายเป็นปัญหาที่ทวีความสำคัญมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรุงเทพมหานคร ฝุ่นละอองจัดเป็น "มลพิษ" ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนรำคาญ ในขณะที่ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า ๑๐ ไมโครกรัม สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของมนุษย์ ซึ่งเมื่อฝุ่นละอองเหล่านี้เข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของมนุษย์แล้วจะเข้าไปเกาะตัวอยู่ในระบบทางเดินหายใจ ก่อให้เกิดการระคายเคืองและทำลายเนื้อเยื่อของอวัยวะนั้น ๆ เช่น เนื้อเยื่อปอด ซึ่งหากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานานจะสามารถสะสมในเนื้อเยื่อปอด เกิดเป็นพังผืดหรือแผลขึ้นได้ ส่งผลให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง เกิดอาการหลอดลมอักเสบ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง และมีโอกาสเกิดโรคระบบทางเดินหายใจเนื่องจากติดเชื้อเพิ่มขึ้นได้[๔๐]

ด้วยเหตุนี้ การดูแลทำความสะอาดบริเวณที่อยู่อาศัยอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นแนวทางการป้องกันปัญหาฝุ่นละอองที่ควรทำอย่างต่อเนื่องพร้อมกันนั้นก็ควรหลีกเลี่ยงวัสดุหรืออุปกรณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญหาฝุ่นละอองเพิ่มขึ้น ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การใช้พรมปูพื้นห้อง ไม่ว่าจะในกุฏิหรืออาคารบริเวณต่าง ๆ ภายในวัดเพราะนอกจากพรมจะเป็นแหล่งเก็บสะสมฝุ่นละอองในปริมาณมากแล้ว การดูแลทำความสะอาดเพื่อกำจัดฝุ่นละอองที่ติดค้างอยู่ยังทำได้ยากอีกด้วย

เพื่อสุขภาวะที่ดีสำหรับพระภิกษุสงฆ์และสามเณรทั้งหลาย การเลือกใช้วัสดุปูพื้นจึงควรเลือกใช้พื้นไม้ กระเบื้องยาง หรือกระเบื้องเซรามิก ซึ่งนอกจากจะไม่เป็นสิ่งที่สะสมฝุ่นละอองแล้ว ยังดูแลรักษาทำความสะอาดได้ง่าย อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นวัสดุประเภทไหน ควรพิจารณาใช้วัสดุปูพื้นชนิดที่มีพื้นผิวไม่ลื่น ไม่มัน ไม่มีลวดลายที่มากเกินไปจนเป็นเหตุให้เกิดอาการตาลาย และควรให้ความสำคัญต่อการปูวัสดุเหล่านั้นให้มีความเรียบเสมอกันเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ทั้งการสะดุดหรือลื่นล้มด้วย

---

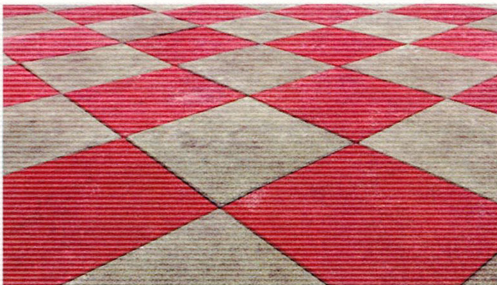
[๔๐] กรมควบคุมมลพิษ. *เกร็ดความรู้เรื่องฝุ่นละออง.* อ้างอิงจาก *http://www.pcd.go.th/info_serv/air_dust.htm*

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับวัสดุปูพื้น[๔๑]

ปัจจุบัน วัสดุเพื่อการปูพื้นสำหรับการใช้สอยเพื่อการอยู่อาศัยหรือสถานที่ทำงานมีด้วยกันหลากหลายประเภท ดังนี้



ไม้ ไม้ที่นิยมใช้ปูพื้น อาทิ ไม้มะค่า ไม้แดง ไม้ประดู่ ไม้สัก ข้อดีคือสวยงามเป็นธรรมชาติ ดูมีราคา และมีผิวสัมผัสที่ดีแต่มีข้อเสียคืออาจถูกปลวกกิน มีการยืดหดตัวตามสภาพอากาศ ต้องดูแลรักษามากกว่าวัสดุชนิดอื่น ๆ และค่อนข้างราคาสูงกว่าวัสดุประเภทอื่น



กระเบื้องยาง ทำจากยางพีวีซี ข้อดีคือราคาประหยัด ให้สัมผัสที่นุ่มนวลกว่ากระเบื้อง แต่ข้อเสียคือหลุดล่อนและสึกหรอง่าย อายุการใช้งานสั้น นอกจากนี้ยังดูไม่มีราคา บางคนจึงไม่นิยมใช้ปูพื้นบ้าน แต่ไปใช้กับพื้นสำนักงานมากกว่า



กระเบื้องเซรามิก ข้อดีคือ ดูสวยงามภูมิฐาน สามารถปูแบบเล่นลวดลายได้ มีข้อเสียคือแตกหักได้ สัมผัสค่อนข้างแข็งและเย็นเท้า จึงไม่เหมาะกับการใช้ปูห้องนอนและห้องน้ำ

---

[๔๑] อ้างอิงข้อมูลจาก *http://sherasolution.com/th/industrial/help/icorner/info/๕๘/*

ในขณะเดียวกัน การรับมือกับปัญหาฝุ่นละออง ในอากาศ ยังสามารถทำได้โดยการติดตั้ง เครื่องฟอกอากาศ ไว้ในกุฏิหรืออาคารต่าง ๆ เพื่อสุขภาวะที่ดีของพระภิกษุและสามเณร เพราะนอกจากจะช่วยกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กภายในห้องได้ปริมาณหนึ่งแล้ว ยังช่วยลดภาวะการแพ้อากาศสำหรับพระภิกษุสงฆ์หรือสามเณรที่มีอาการอาพาธด้วยโรคทางเดินหายใจให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

สำหรับการเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศ ซึ่งมีทั้งแบบตั้งพื้น แบบแขวนผนัง และแบบแขวนฝ้านั้น ควรเลือกใช้เครื่องที่มีระบบการฟอกอากาศแบบไฟฟ้าสถิต เพราะเป็นวิธีการดูดจับอนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็กด้วยการเติมประจุไฟฟ้าบวกให้กับอนุภาคฝุ่นละออง ทำให้ฝุ่นละอองที่ไหลต่อไปยังชุดกรองที่มีสนามแม่เหล็กติดตั้งถูกดูดจับไว้ได้ดีกว่าแบบอื่น ซึ่งระบบไฟฟ้าสถิตดังกล่าว จะมีแผ่นกรองหลายชนิดเพื่อทำหน้าที่แตกต่างกัน เริ่มตั้งแต่ Pre-filter ทำหน้าที่กรองอนุภาคฝุ่นขนาดใหญ่ เศษผง เส้นผม และอื่น ๆ เป็นลำดับแรก จากนั้นแผ่นกรองกระดาษไฟฟ้าสถิตจะช่วยขจัดอนุภาคฝุ่นละอองชนิดต่าง ๆ เช่น สปอร์ของเชื้อรา ไวรัส และแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้ เป็นต้น และในขั้นสุดท้ายแผ่นกรองคาร์บอนจะช่วยกรองก๊าซและกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนาได้อย่างสะอาดหมดจด ทำให้บรรยากาศภายในห้องสะอาดบริสุทธิ์สดชื่นตลอดเวลา

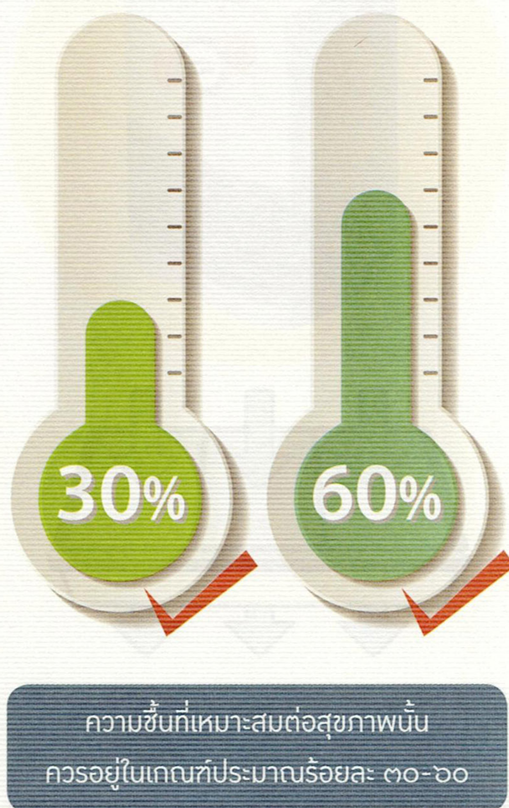
อย่างไรก็ตาม การเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศยังจำเป็นต้องพิจารณาค่า CADR (Clean Air Delivery Rate) ซึ่งเป็นค่ามาตรฐานสำหรับใช้วัดประสิทธิภาพในการทำงานของเครื่องฟอกอากาศ กรณีที่เครื่องฟอกอากาศมีค่า CADR สูง เป็นการแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการฟอกอากาศที่สูงขึ้น ซึ่งเครื่องฟอกอากาศที่ดีจะต้องลดปริมาณอนุภาคฝุ่นต่าง ๆ ได้สูงสุดถึงร้อยละ ๘๐ โดยมีอัตราการถ่ายเทอากาศภายในห้องซึ่งมีคนอยู่ครึ่งหนึ่งของห้องต่อชั่วโมง ดังนั้นก่อนเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศยี่ห้อใด จึงควรสอบถามค่า CADR ของเครื่องฟอกอากาศจากผู้จำหน่ายด้วย



การเลือกใช้เครื่องฟอกอากาศ
ควรเลือกระบบการฟอกอากาศแบบไฟฟ้าสถิต

เครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสมต่อการใช้งานควรกินไฟเพียงแค่ ๒๐ วัตต์ เทียบเท่ากับหลอดไฟดวงเล็กเพียง ๑ ดวงเท่านั้นจึงจะประหยัดไฟฟ้าได้มาก ทั้งยังต้องเป็นเครื่องที่ทำงานเงียบคือมีระดับเสียงประมาณ ๓๑ เดซิเบล และควรเลือกใช้เครื่องฟอกที่มีแผงควบคุมอิเล็กทรอนิกส์ซึ่งสามารถบอกขั้นตอนการทำงานที่เข้าใจง่าย สามารถวัดและบอกระดับคุณภาพของอากาศภายในห้องได้ สามารถแจ้งเตือนเมื่อเครื่องต้องเปลี่ยนแผ่นกรองหรือทำความสะอาดแผ่นกรอง การทำความสะอาดนั้นก็ควรทำได้โดยง่าย เช่น ใช้เครื่องดูดฝุ่นทำความสะอาด เป็นต้น อีกทั้งควรมีน้ำหนักเบา เพื่อให้เคลื่อนย้ายได้สะดวก

อีกเรื่องหนึ่งที่จัดว่ามีความสำคัญต่อการดูแลรักษาสุขภาวะที่ดีด้านเสนาสนะคือ ความชื้น เนื่องจากสภาพที่ตั้งของประเทศไทยโดยรวมมีสภาพภูมิอากาศแบบร้อนชื้น มีความชื้นสูงตลอดปีโดยเฉลี่ยที่ประมาณร้อยละ ๗๓-๗๕ และจะลดลงเหลือประมาณร้อยละ ๖๔-๖๙ ในฤดูร้อน โดยระดับความชื้นเมื่อมีมากหรือน้อยเกินไป นอกจากจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อโครงสร้างอาคารแล้วยังมีผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพอีกด้วย เพราะความชื้นที่เหมาะสมต่อสุขภาพนั้นควรอยู่ในเกณฑ์ประมาณร้อยละ ๓๐-๖๐ แต่หากระดับความชื้นในสภาพแวดล้อมขาดความเหมาะสมอาจก่อให้เกิดโรคอาคารป่วย (Sick Building Syndrome) โดยมีสาเหตุจากเชื้อราและแบคทีเรียที่เกิดขึ้นจากความชื้น ทั้งนี้ผู้ที่มีภูมิต้านทานโรคน้อยอาจแสดงอาการผิดปกติทางร่างกายในลักษณะต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น อาการเจ็บป่วยด้วยระบบทางเดินหายใจ เกิดการระคายเคืองตา รู้สึกวิงเวียนศีรษะ เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง กระทั่งทำให้เสียชีวิตได้[๔๒]



ความชื้นที่เหมาะสมต่อสุขภาพนั้น
ควรอยู่ในเกณฑ์ประมาณร้อยละ ๓๐-๖๐

---

[๔๒] *แก้วกนก สุดจริง และ ผศ. ดร.ยิ่งสวัสดิ์ ไชยะกุล. การควบคุมความชื้นในอาคารโดยผนังอาคาร Humidity control in Building by building wall. ใน* ***วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*** *หน้า ๕๓.*

ด้วยเหตุนี้ คุณภาพอากาศภายในอาคาร (Indoor Air Quality : IAQ) จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่ล้วนแล้วแต่ใช้ชีวิตในแต่ละวันอยู่ภายในอาคารมากถึงร้อยละ ๙๐[๔๓]

ในขณะเดียวกันกับที่วัดวาอารามในประเทศไทยส่วนใหญ่มีคตินิยมปลูกสร้างตามริมฝั่งแม่น้ำ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่สืบทอดมาแต่โบราณ ปัญหาความชื้นที่เกิดขึ้นกับโบสถ์ วิหาร รวมถึงกุฏิอันเป็นที่พำนักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรจึงเป็นเรื่องที่ยากจะหลีกเลี่ยง ทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาอย่างคาดไม่ถึง

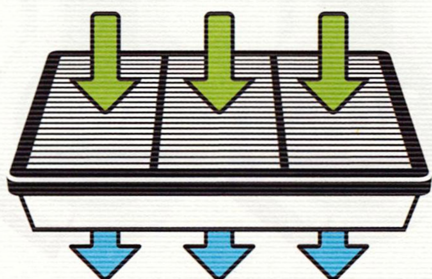
เครื่องดูดความชื้น

ด้วยเหตุนี้ การติดตั้ง เครื่องดูดความชื้น (Humidifier Control) ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่จึงเป็นทางเลือกสำหรับกุฏิหรือวัดวาอารามที่ประสบปัญหาความชื้นของตัวอาคารได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันเครื่องดูดความชื้นที่มีให้เลือกใช้โดยทั่วไปนั้นมีหลักการทำงาน ๒ วิธีคือ การใช้สารความร้อนปั๊มสารทำความเย็น เพื่อดูดความชื้นในอากาศและการดูดซับความชื้นในอากาศโดยใช้สารดูดความชื้น[๔๔]

อย่างไรก็ตาม ในการติดตั้งเครื่องดูดความชื้นภายในพื้นที่ใช้สอยขนาดเล็ก อย่างเช่นกุฏินั้นสามารถเลือกใช้แบบตู้ดูดความชื้นเคลื่อนที่ ซึ่งมีขนาดกะทัดรัดและเคลื่อนย้ายได้สะดวก

นอกจากนี้ การดูแลสุขภาวะที่ดีสำหรับพระภิกษุและสามเณรด้านเสนาสนะที่ถือว่ามีความจำเป็นไม่น้อยไปกว่าการเลือกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ การให้ความสำคัญเรื่องความกว้างของทางเดิน การพิจารณาความเหมาะสมขนาดความกว้างของประตู ความสูงและความชันของบันไดและอุปกรณ์ที่เกี่ยวเนื่องอื่น ๆ ด้วย





การติดตั้งเครื่องดูดความชื้นภายในกุฏินั้น เลือกใช้แบบตู้ดูดความชื้นเคลื่อนที่ ขนาดกะทัดรัดและเคลื่อนย้ายได้สะดวก

[๔๓] *แหล่งเดิม.*

[๔๔] *อ้างอิงจาก http://www.dehum-md.com*

โดยในส่วนของ ทางเดิน ควรมีความกว้างอย่างน้อย ๙๐ เซนติเมตร กรณีที่มีภิกษุอาพาธต้องใช้รถเข็น (Wheel chair) ทางเดินที่เชื่อมต่อเข้าสู่กุฏิควรมีความกว้างประมาณ ๑.๕๐ เมตร เผื่อไว้สำหรับการหมุนตัวของรถเข็น ควรใช้พื้นทางเดินระดับเดียวกัน ไม่ควรทำพื้นต่างระดับหรือมีธรณีประตู และควรปูพื้นด้วยวัสดุที่มีผิวสัมผัสหยาบ เช่น หินขัด กระเบื้องยาง หรือติดแผ่นโลหะกันลื่นลงบนพื้นเดิม เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ



ในขณะเดียวกันกรณีที่อาจมีการเคลื่อนย้ายภิกษุอาพาธด้วยรถเข็น ควรออกแบบ ทางลาด จากกุฏิหรืออาคารที่เชื่อมต่อไปยังพื้นราบด้วยวัสดุที่ไม่ลื่น มีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า ๙๐ เซนติเมตร ในกรณีที่ทางลาดมีความยาวของทุกช่วงรวมกันตั้งแต่ ๖๐ เซนติเมตร ต้องมีความกว้างสุทธิไม่น้อยกว่า ๑.๕ เมตร

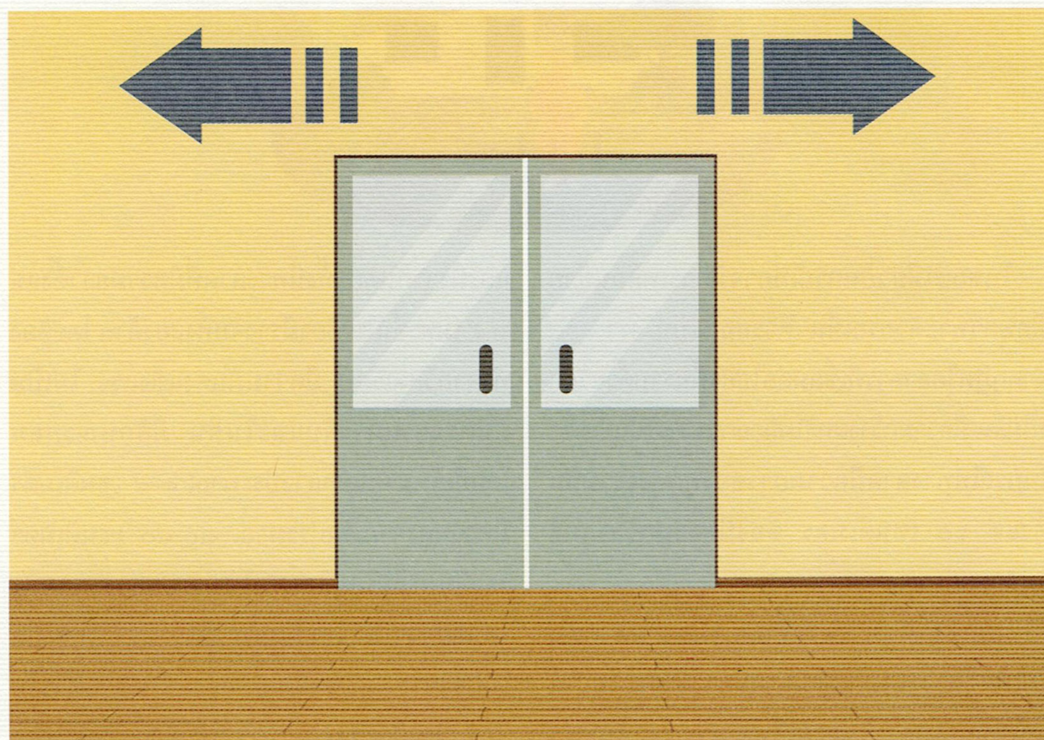
นอกจากนี้ ทางลาดชันต้องมีความลาดชันไม่เกิน ๑ : ๑๒ และมีความยาวช่วงละไม่เกิน ๖๐ เซนติเมตร ในกรณีที่ทางลาดยาวเกิน ๖๐ เซนติเมตร ต้องจัดให้มีชานพักยาวไม่น้อยกว่า ๑.๕ เมตร คั่นระหว่างแต่ละช่วงของทางลาด กรณีที่ทางลาดอยู่ติดกับด้านที่ไม่มีผนังกั้น ให้ยกขอบสูงจากพื้นผิวของทางลาดไม่น้อยกว่า ๕ เซนติเมตร และมีราวกันตก ทั้งนี้ทางลาดที่มีความยาวตั้งแต่ ๒.๕ เมตรขึ้นไป ต้องมีราวจับทั้งสองด้าน โดยต้องทำจากวัสดุเรียบ มีความมั่นคงแข็งแรง ไม่เป็นอันตรายในการจับและไม่ลื่น มีลักษณะกลม โดยมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๓-๔ เซนติเมตร มีความสูงจากพื้นประมาณ ๘๐-๙๐ เซนติเมตร ราวจับกรณีที่อยู่ติดผนังให้มีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า ๕ เซนติเมตร มีความสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า ๑๒ เซนติเมตร และผนังบริเวณราวจับต้องเป็นผนังเรียบ อีกทั้งราวจับต้องยาวต่อเนื่องอีกด้วย[๕๕]



---

[๕๕] อ้างอิงจาก "กฎกระทรวง กำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกในอาคารสำหรับผู้พิการหรือทุพพลภาพและคนชรา พ.ศ. ๒๕๔๘" ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ ๑๒๒ ตอนที่ ๕๒ ก หน้า ๖.

ประตู ควรเป็นบานเลื่อน ซึ่งเปิด-ปิดได้ง่าย ทำจากวัสดุที่มีน้ำหนักเบา บานพับทนทาน หน้าบานใช้มือจับดึงหรือดัน ไม่ควรใช้ลูกบิดประตู เพราะอาจเกิดการปิดขังพระภิกษุสงฆ์ผู้สูงวัยไว้ข้างในจนให้การช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินได้ยาก ไม่ติดตั้งอุปกรณ์บังคับประตูให้ปิดเอง และควรมีความกว้างอย่างน้อย ๙๐ เซนติเมตร เพื่ออำนวยความสะดวกในกรณีที่ต้องมีผู้ให้การช่วยเหลือภิกษุที่ไม่สามารถดูแลตนเองได้จากเหตุฉุกเฉิน



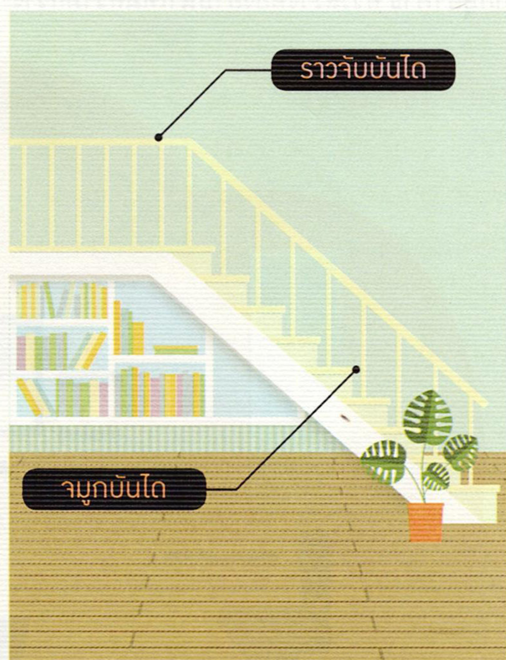
ประตู ควรเป็นบานเลื่อน
ซึ่งเปิด-ปิดได้ง่าย ทำจากวัสดุที่มีน้ำหนักเบา

บันได ไม่ว่าจะเป็นบันไดขึ้นสู่กุฏิ โบสถ์ หรือวิหาร ควรมีความกว้างประมาณ ๓๐ เซนติเมตร มีความสูงของขั้นบันไดประมาณ ๑๓ เซนติเมตร ควรมีชานพักทุกระยะแนวดิ่งไม่เกิน ๒ เมตร ควรใช้จมูกบันไดที่มีสีแตกต่างจากพื้นผิวบันได โดยการทาสีหรือใช้วัสดุกรุพื้นผิวคนละชนิด และต้องระวังเรื่องรอยต่อ เพราะอาจทำให้สะดุดเกิดอุบัติเหตุได้และควรมีราวบันไดทั้งสองด้านยื่นออกมาในระยะ ๓๐ เซนติเมตร แต่ไม่เกิน ๔๐ เซนติเมตร ไว้เป็นที่จับเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักตัว

ทั้งนี้ ในส่วนของราวจับบันไดนั้น หากเป็นราวจับที่ใช้ในพื้นที่ทั่วไป ควรเลือกใช้วัสดุที่ทำจากสแตนเลส เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๔.๕ เซนติเมตร กรณีที่มีการออกแบบราวจับให้ติดกับผนัง ควรออกแบบให้ราวจับมีระยะห่างจากผนังไม่น้อยกว่า ๕ เซนติเมตร มีความสูงจากจุดยึดไม่น้อยกว่า ๑๒ เซนติเมตร

กล่าวได้ว่า การเลือกใช้วัสดุและอุปกรณ์ต่าง ๆ ถือเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการสร้างเสริมและรักษาสุขภาวะ

นอกจากภายในกุฏิและอาคารอันเป็นสถานที่ประกอบศาสนกิจทั้งหลายแล้ว เวจกุฏิ หรือห้องน้ำ ซึ่งนิยมสร้างไว้เป็นส่วนหนึ่งภายในกุฏิ เพื่อความสะดวกสำหรับการใช้งาน นับว่าเป็นส่วนประกอบของเสนาสนะที่มีความสำคัญต่อสุขภาวะด้านเสนาสนะสำหรับพระภิกษุและสามเณรมากอีกเรื่องหนึ่ง โดยรูปแบบของห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะมีความเหมาะสมต่อการใช้งานสำหรับพระภิกษุสงฆ์สามเณร โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสงฆ์สูงวัย และภิกษุอาพาธนั้น ควรเป็นห้องน้ำที่ได้มาตรฐาน ประกอบด้วย ที่อาบน้ำ ห้องส้วม และอ่างล้างมือโดยมีรายละเอียด ดังนี้[๖]



[๖] *การดูแลรักษาระบบสุขาภิบาล. อ้างอิงจากหนังสือ **คู่มือการดูแลรักษาศาสนสถาน.** โดย สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, ๒๕๕๗. หน้า ๑๐๔*

ประตูห้องน้ำ ควรเป็นประตูบานเลื่อนหรือบานพับ ถ้าเป็นบานพับให้เปิดจากด้านนอก ไม่ควรมีธรณีประตู และควรมีความกว้างไม่น้อยกว่า ๘๐ เซนติเมตร

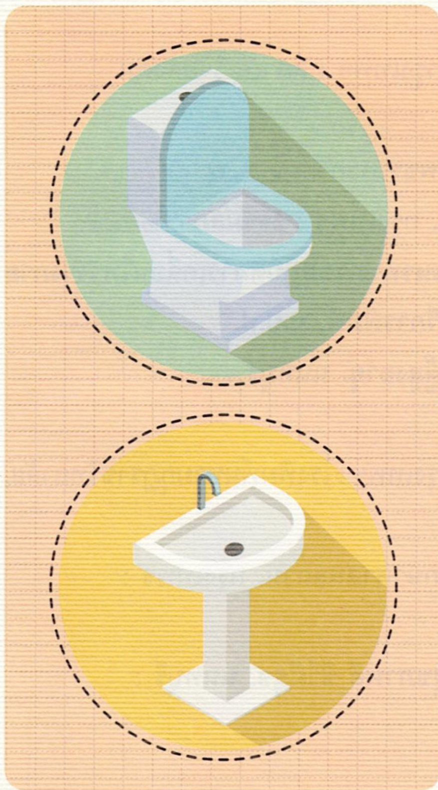
ที่อาบน้ำ จัดเป็นพื้นที่ใช้สอยที่มีน้ำเป็นสาเหตุสำคัญในการก่อให้เกิดอุบัติเหตุแก่ภิกษุและสามเณรทุกวัย จึงควรออกแบบพื้นให้มีความลาดเอียงเล็กน้อย เพื่อให้น้ำสามารถระบายลงสู่ท่อระบายน้ำได้รวดเร็ว ไม่เกิดการแช่ขัง อันเป็นสาเหตุของความเปียกลื่น ควรปูพื้นห้องน้ำด้วยกระเบื้องที่มีพื้นผิวด้าน ไม่มัน ไม่ลื่น และควรติดตั้งราวจับห้องน้ำไว้ที่ผนังทุกด้านเพื่อช่วยป้องกันการลื่นล้ม ซึ่งในกรณีที่เป็นห้องอาบน้ำสำหรับภิกษุสูงวัยหรือภิกษุอาพาธ ควรสร้างห้องอาบน้ำให้มีความกว้างของห้องไม่น้อยกว่า ๑.๕๐ เมตร เพื่อให้รถเข็นสามารถหมุนตัวกลับได้ ทั้งยังควรติดตั้งมีที่นั่งสำหรับอาบน้ำ ซึ่งในกรณีของห้องอาบน้ำสำหรับภิกษุทั่วไปอาจทำที่นั่งสำหรับอาบน้ำชนิดพับเก็บได้ติดตั้งไว้ที่ผนัง เมื่อกางออกมาใช้แล้วควรมีความสูงจากพื้นประมาณ ๔๕ เซนติเมตร

ห้องส้วม ควรมีขนาดพื้นที่ใช้สอยกว้างและยาว ไม่น้อยกว่า ๑.๗๐x๑.๗๐ เมตร

ประตูห้องส้วม ควรเปิดค้างได้ไม่น้อยกว่า ๙๐ องศา ไม่มีธรณีประตู ถ้าเป็นพื้นต่างระดับเพื่อแยกส่วนอาบน้ำกับห้องส้วม ควรสร้างให้มีความต่างระดับไม่เกิน ๒ เซนติเมตร



โถสุขภัณฑ์ ควรเลือกใช้สุขภัณฑ์ชนิดนั่งราบ (โถชักโครก) ที่มีความสูงประมาณ ๔๐-๕๐ เซนติเมตร อันเป็นระยะความสูงที่ลุกนั่งได้สบาย ซึ่งหากมีระดับความสูงน้อยกว่านี้จะลุกนั่งลำบาก มีพนักพิงหลัง ควรใช้ที่ปล่อยน้ำเป็นชนิดคันโยก และควรติดตั้งราวจับไว้ด้านข้างเพื่อช่วยในการยึดเกาะสำหรับภิกษุสูงวัยหรือภิกษุอาพาธ ทั้งนี้ โถสุขภัณฑ์ที่นำมาติดตั้ง สามารถเลือกใช้โถสุขภัณฑ์แบบประหยัดน้ำ ซึ่งจะช่วยประหยัดน้ำได้มากถึงร้อยละ ๕๐ ของโถสุขภัณฑ์ทั่วไป



อ่างล้างมือ ควรติดตั้งก๊อกน้ำแบบคันโยกที่สามารถใช้มือดึงหรือดันเพื่อเปิด-ปิดน้ำ ไม่ควรเป็นแบบลูกบิดหรือแบบหมุน

ในขณะเดียวกัน การดูแลสุขภาวะด้านเสนาสนะสำหรับพระภิกษุและสามเณรให้เป็นไปอย่างเหมาะสม ยังควรคำนึงถึงประเด็นอื่น ๆ อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นภาชนะสำหรับจัดเก็บน้ำดื่มและน้ำใช้ควรมีฝาปิดอย่างมิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่นละอองและป้องกันไม่ให้กลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง อันจะนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ หรือภาชนะสำหรับจัดเก็บอาหารควรมีฝาปิดมิดชิดเช่นกัน เพื่อป้องกันการรบกวนจากสัตว์นำโรคชนิดต่าง ๆ เช่น หนู แมลงวัน แมลงสาบ เป็นต้น

พร้อมกันนั้น ยังควรให้ความสำคัญกับขยะให้ถูกสุขอนามัย ด้วยการเลือกใช้ถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันการถูกรื้อค้นจากสัตว์ และควรนำขยะไปทิ้งทุกวัน เพื่อไม่ให้กลายเป็นแหล่งอาหารสำหรับสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคต่าง ๆ

กล่าวได้ว่า การดูแลสุขภาวะด้านเสนาสนะของพระภิกษุและสามเณร ทั้งส่วนของกุฏิ โบสถ์ วิหาร และอาคารอันเกี่ยวเนื่องต่าง ๆ ภายในวัดวาอาราม โดยการให้ความสำคัญต่อรูปแบบการก่อสร้าง วัสดุ รวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ นับเป็นแนวทางที่มีความสำคัญต่อการดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาวะของพระภิกษุสงฆ์และสามเณรให้มีความแข็งแรง สมบูรณ์ ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและอุบัติภัย เพื่อให้พุทธสาวกได้ทำหน้าที่เผยแผ่และสืบทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างยาวนานและธำรงไว้ซึ่งความรุ่งเรืองแห่งพระพุทธศาสนาสืบไป

บรรณานุกรม

หนังสือ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรฺเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พินิจ ลาภธนานนท์. **ประเด็นสุขภาวะในพระไตรปิฎก.** กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พินิจ ลาภธนานนท์. **โภชนปฏิบัติเพื่อสุขภาพพระสงฆ์.** กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พุทธทาสภิกขุ. **พุทธประวัติจากพระโอษฐ์.** กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุผู้บวชใหม่.** กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

โรงพยาบาลสงฆ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. **แนวทางเวชปฏิบัติการเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกายในพระสงฆ์. กรุงเทพฯ : สินทวีการพิมพ์, ม.ป.ป.**

สุจิตรา ผลประไพ. **อาหารและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ.** นนทบุรี : กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๖.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์. **คู่มือการดูแลรักษาศาสนสถาน.** กรุงเทพฯ : สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์, ๒๕๕๗.

อุทัย สุดสุข. **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข.** นนทบุรี : เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒.

บทความ

"กรดอะมิโน", อ้างอิงจาก http://www.frynn.com

กรมควบคุมมลพิษ. *"เกร็ดความรู้เรื่องฝุ่นละออง"*, อ้างอิงจาก http://www.pcd.go.th/info_serv/air_dust.htm

"กุฏิ", อ้างอิงจาก http://www.roommag.com

แก้วกนก สุดจริง และ ผศ. ดร.ยิ่งสวัสดิ์ ไชยะกุล. "การควบคุมความชื้นในอาคารโดยผนังอาคาร *Himidity control in Building by building wall"*, ใน **วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.**

"ตารางเปรียบเทียบค่าความเย็นของเครื่องปรับอากาศกับขนาดของพื้นที่ใช้สอย", อ้างอิงจาก http://www.airbestbuy.com

"ประเภทของหลอดไฟชนิดต่างๆ", อ้างอิงจาก http://www.office.dpt.go.th/

พวงทอง ไกรพิบูลย์. *"ไขมันอิ่มตัวและไขมันไม่อิ่มตัว"*, อ้างอิงจาก http://haamor.com/th

วรงค์ ลาภานันต์. *"อนุมูลอิสระ"*, อ้างอิงจากล http://www.vibhavadi.com/health

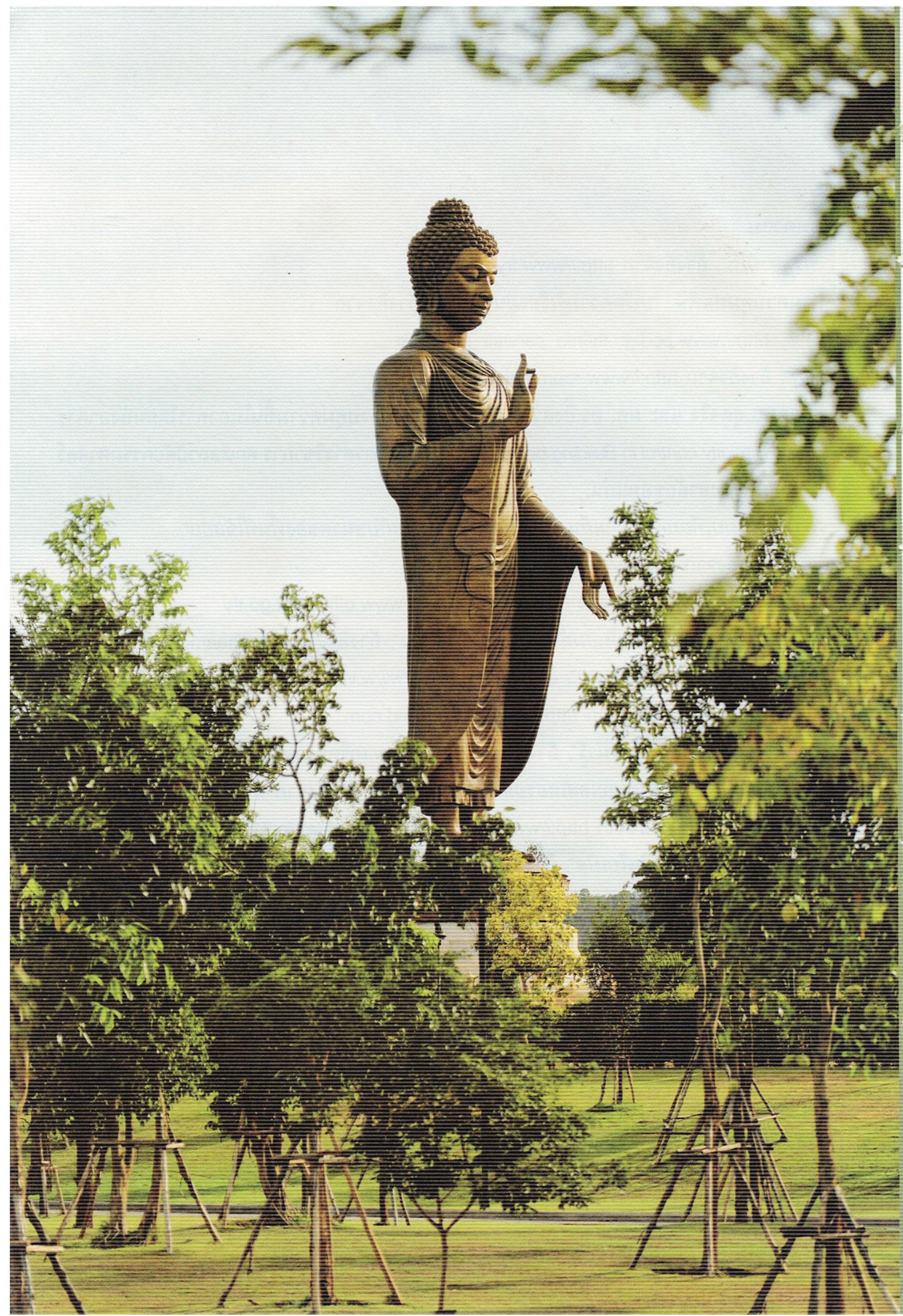
"สารดูดความชื้น", อ้างอิงจาก http://www.dehum-md.com

"สมุนไพรไทยและสมุนไพรน่ารู้", อ้างอิงจาก http://www.เกร็ดความรู้.net

สันต์ ใจยอดศิลป์. *"ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL)"*, อ้างอิงจาก www.health.co.th

"หลักการ ๕ ส.", อ้างอิงจาก http://www๑.science.cmu.ac.th/๕s/pdf/concept%๒๐๕S.pdf

เอิร์ล มินเดลล์. *"วิตามินไบเบิล"*, อ้างอิงจาก http://www.frynn.com



การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต

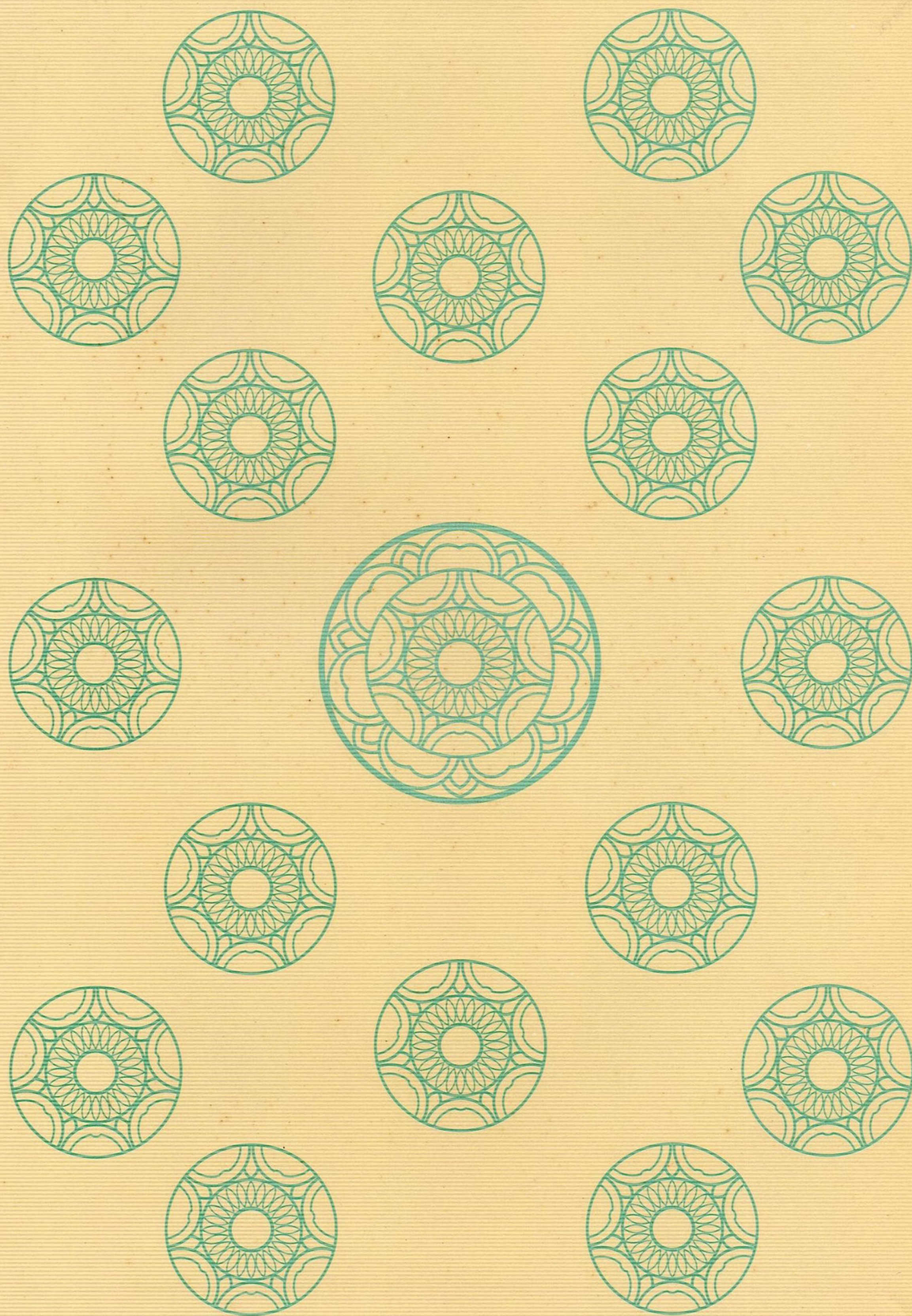
คณะทำงานจัดทำหนังสือ
การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต

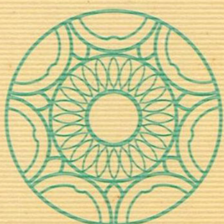
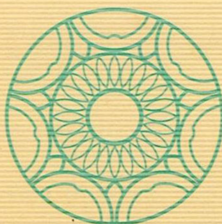
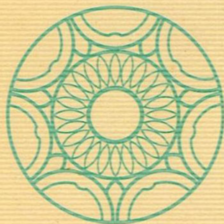
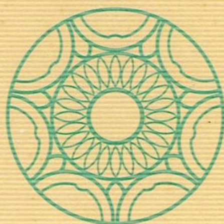
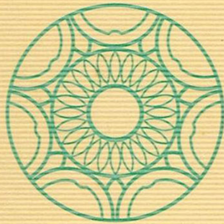
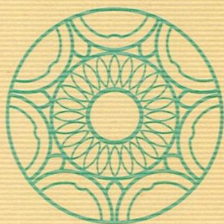
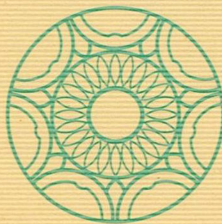
อำนวยการผลิต สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์

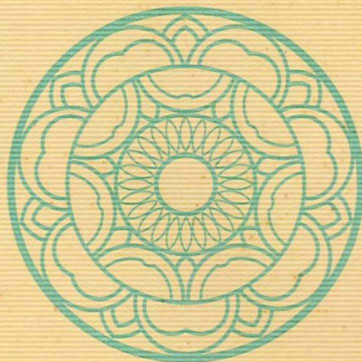
คณะที่ปรึกษา
สมเด็จพระวันรัต (จุนท์ พฺรหฺมคุตฺโต)
สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม)
พระพรหมมุนี (สุชิน อคฺคชิโน)
พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช)
พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)
พระราชบัณฑิต (ธรณิศ ชาคโร)
นายเกษม วัฒนชัย
นายจิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา
ท่านผู้หญิงบุตรี วีระไวทยะ
นายแพทย์สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
นายแพทย์วชิระ เพ็งจันทร์
นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา
นางสาวสมลักษณ์ วงศ์งามขำ
นายอนุชา เสมารัตน์

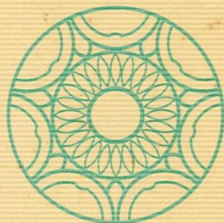
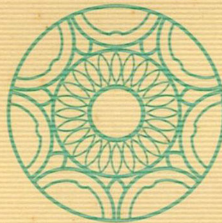
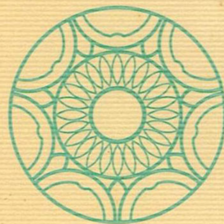
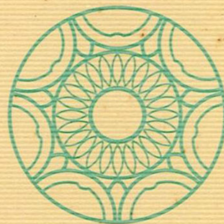
คณะทำงาน
นายสด แดงเอียด
ผู้แทนอธิบดีกรมอนามัย
ผู้แทนอธิบดีกรมการแพทย์
นายแพทย์สมนึก อร่ามเธียรธำรง
นายพิสิฐ เจริญสุข
นายปัญญา สละทองตรง
นายอดินันท์ ปาลิกานนท์
นางสาวชนกณัฐ สิมพะลิก
นายธนะรัตน์ เก่งสกุล
นายสุรชัย ฉายินทุ
นายสมิทธ์ สุขเชย
นายศิริชัย ศักดิ์เพชร
นายชนากร ธรรมรงค์
นายชัยณรงค์ นพรัตน์

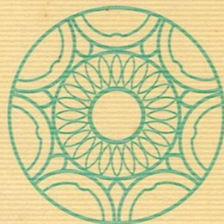
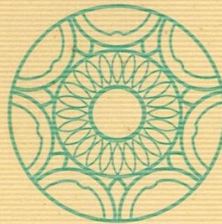
กองบรรณาธิการ	นางเลิศลักษณา ยอดอาวุธ นางจารุดี ผโลประการ นางสาวจรส กายโรจน์ นายเทอดศักดิ์ ร่มจำปา
ศิลปกรรม	นางสาวแก้วขวัญ นวลไม้หอม นายธีรวัฒน์ พุทธวงศ์
เอื้อเฟื้อข้อมูลและภาพ	กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ดำเนินการผลิต	บริษัท ดาวฤกษ์ คอมมูนิเคชั่นส์ จำกัด (หนึ่งในกลุ่มบริษัททีม) ๑๕๑ ถนนนวลจันทร์ แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพ ฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์และโทรสาร	๐-๒๕๐๙-๙๐๙๑-๒
ISBN	978-616-8064-03-0
ปีที่พิมพ์	๒๕๕๙ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
	(สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ สนับสนุนงบประมาณในการจัดพิมพ์ ๖๐๐,๐๐๐ บาท มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปภัมถ์ สนับสนุนงบประมาณในการจัดพิมพ์ ๑๕๐,๐๐๐ บาท)
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ๑๒๙ หมู่ ๓ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
โทรศัพท์และโทรสาร	๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

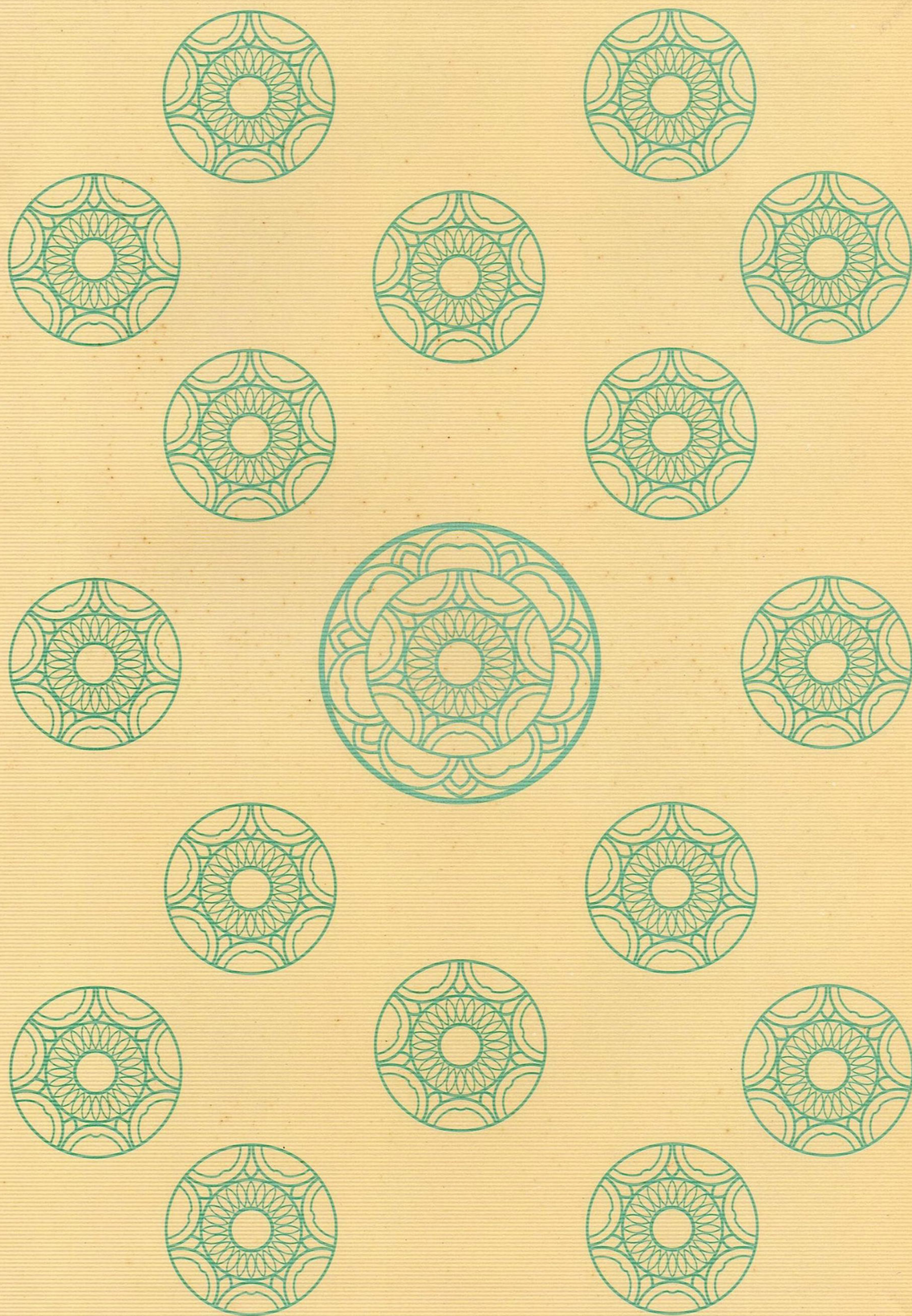








คณะกรรมการอนุรักษ์และทำนุบำรุงศาสนสถาน
อันเกี่ยวเนื่องกับสถาบันพระมหากษัตริย์และการส่งเสริมการเผยแผ่ศาสนา

สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์
๑๗๓ ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพ ฯ ๑๐๓๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒ ๗๘๗ ๗๐๗๖ - ๗๐๘๑ โทรสาร ๐๒ ๗๘๗ ๗๐๗๙

www.cpbreligion.com





cpbreligion

การบำรุงรักษาสุขภาพสำหรับบรรพชิต